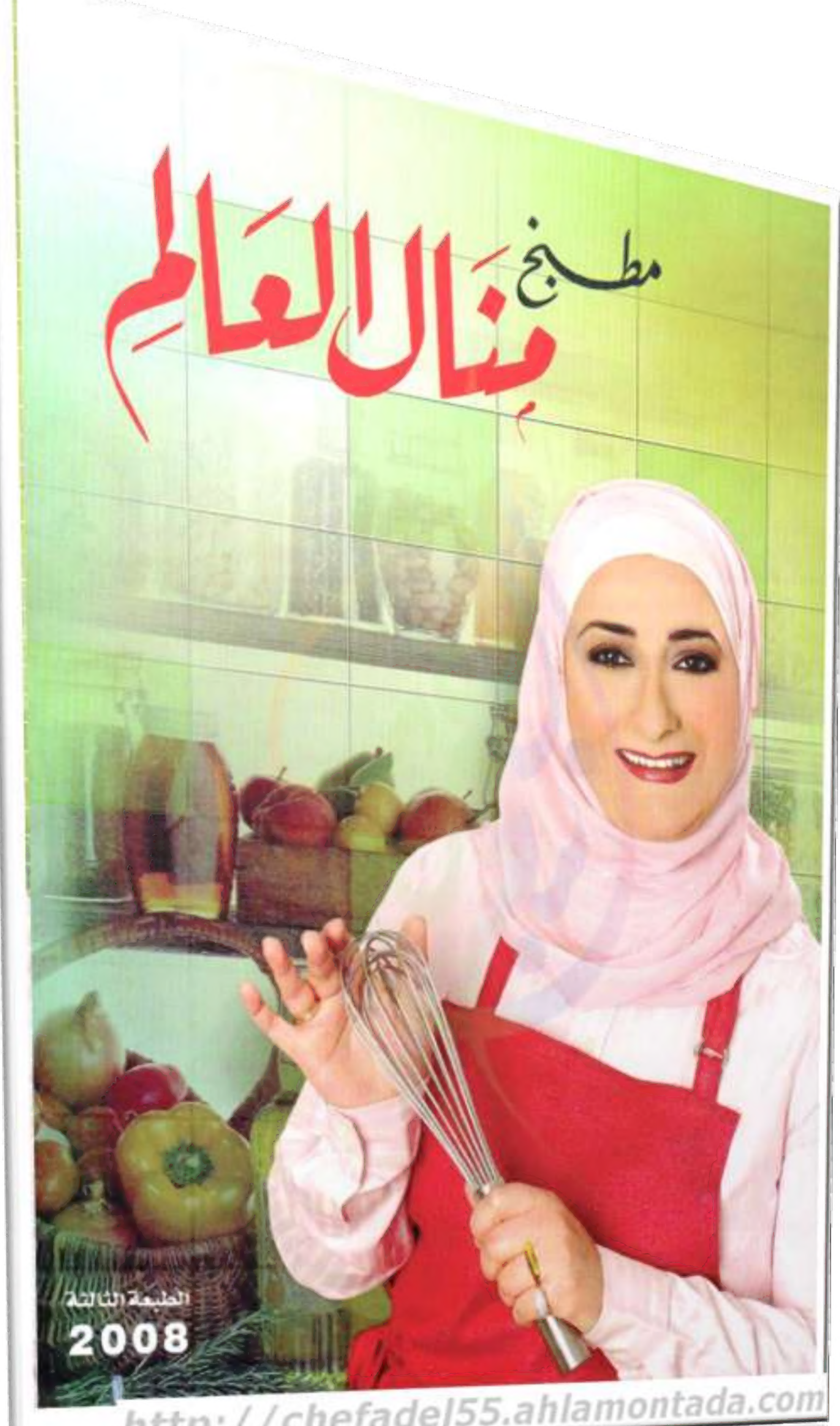

مطبخ
منال العالم
الطبعة الثانية
2008


مطبخ
منال العالم
الطبعة الثالثة
2008


بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الثالثه
2008

تم إيداع الكتاب بالترقيم الدولي
ردمك ISBN: 978-99906-662-8-1
رقم الإيداع: 2007/395

إهـــداء

إلى حامد زوجي الحبيب ورفيق دربي

إلى محمد ، يارا ، سمر أبنائي و زهرة عمري

إلى أمي الغالية رمز العطاء

إلى كافة أفراد أسرتي

إلى كافة أحبائي في كافة أنحاء العالم

إلى كل رب أسرة يهدي هذا الكتاب لأسرته

إلى كل ربة أسرة تقتني هذا الكتاب

إلى كل من يحب عالم الطهي

... تحية من الأعماق ...



منال العالم



المقدمة

الحمد لله تعالى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى، هذه الكلمات المباركة أبتدء بها مقدمة هذا الكتاب، الحمد لله تعالى الذي قدرني ومكنني من تجهيز الوصفات وتصويرها وتقديمها بشكل بسيط وسهل.

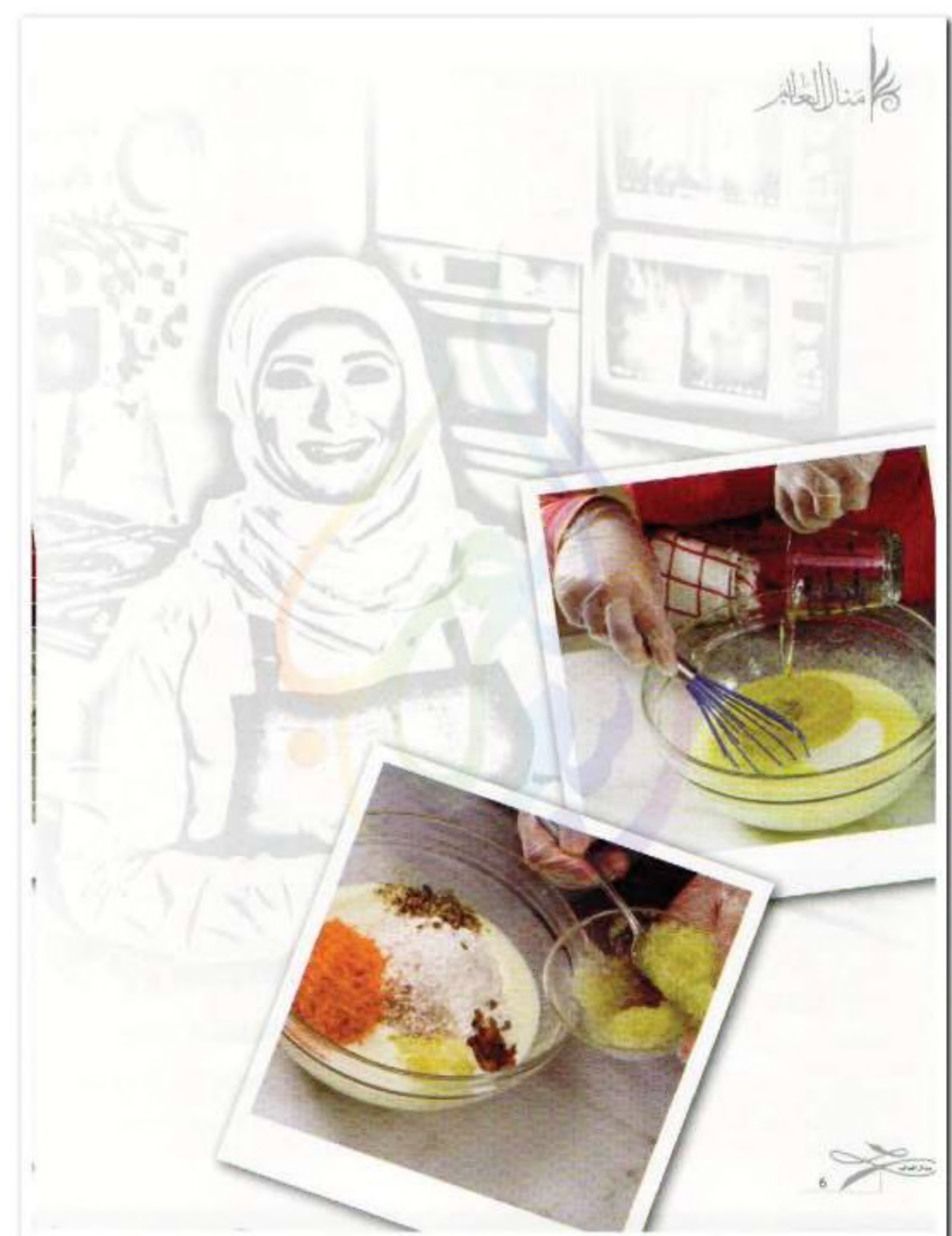
أتمنى أن يدخل هذا الكتاب الى كل بيت، أتمنى أن يستفيد منه الأبناء والبنات، أتمنى أن يكون مرجعا سهلا في عالم الطهي.

يتميز سوقنا العربي بالكثير من كتب الطهي التي تحتوي على كم هائل من الوصفات، ولكن أشعر أننا ما زلنا بحاجة الى الكثير والكثير من الكتب والمؤلفات، فمطبخنا العربي غني بالأطباق المميزة والتي ما زالت أسرارها غامضة، وحين بدأت بتجهيز هذا الكتاب كنت في حيرة من أمري، هل أخصصه لمطبخنا العربي بصفة شاملة وتكون الأطباق كلها من مطابخنا العربية، ام ان تنوع المطابخ سيعود بالفائدة على ربة البيت، و اجتمعت الآراء على ان يحتوي الكتاب على وصفات من مطابخ متنوعة تشمل الأطباق العربية والغربية الأكثر شهرة، فكانت هذه التشكيلة من الوصفات المختارة، وصفات تقليدية، شعبية، عالمية، عربية وغربية، هذه التشكيلة تتيح لهاوي الطبخ ان يعد مائدة متكاملة لترضي كافة الأذواق.

من خلال البرامج التلفزيونية التي قدمتها على الشاشات العربية المتنوعة لمست كم هو ممتع أن يكون هناك تواصل بيني وبين ربات البيوت، بل بيني وبين كافة أفراد الأسرة، فكثيرا ما ألتقي بمشاهدي البرامج ومن يحبون إلقاء التحية والسلام ويبادرون بتوجيه عبارات الشكر والإعجاب بالبرنامج وأسلوب تقديمه والوصفات، وكثيرا ما تكون الفتيات الصغيرات او الفتيات الصغار هم الأكثر ترحيبا بي وفرحا بلقائي، فهم يسارعون الى مناداة الوالدة لمقابلتي ويطلقون علي صفة محببة الى قلبي، فمعظم الأطفال ينادونني بلقب " ماما تحبك وتشاهد برنامجك" كم تسعدني هذه الكلمات وكم يسعدني إهتمام الأم بمطبخها وأسرتها، كم يسعدني ان يشارك الأطفال مع الكبار في الدخول الى المطبخ، كم يسعدني ان تكون الأسرة بكاملها مسؤلة عن تحضير الوجبات الغذائية وتجهيزها بكل حب وتعاون.

أرجو من المولى تعالى ان يكون هذا الكتاب مفيدا لكل أسرة ، وأن تكون وصفاته واضحة وسهلة لكل من يجربها، متمنية للجميع دوام الصحة والتمتع بمذاق هذه الوصفات مرارا وتكرارا.

منال العالم



حوار مع منال

- **كيف تستعملين كتابي؛**

- كافة وصفاتي في الكتاب تتميز بأنها مرتبة بتسلسل، فالمقادير مكتوبة بحسب خطوات الطبخ، وهذا يجعل من الطهي متعة وايضا يجعل من السهل تفادي الأخطاء في الطهي ووضع مكونات في غير وقتها.

- جميع وصفاتي هنا استعمل فيها الكوب القياسي والملعقة القياسية، ما عدا بعض الأصناف مثل اللحوم والخضراوات والشوكولاتة.

- جميع وصفاتي مطبوعة بخط واضح للقراءة وكل وصفة تكون على صفحة مستقلة لكي يسهل عليك تجهيز المقادير، ثم متابعة الخطوات بدقة دون الحاجة الى تقليب الصفحات للبحث عن تكملة الوصفة . فأنا حريصة على وقتك وحريصة على جعل وقوفك في المطبخ متعة.

- يتميز كتابي بصوره الفاخرة والفاتحة للشهية، والمصورة خصيصا لكل طبق، مع بذل كافة الجهود لأختيار الأدوات والأواني الملائمة، لكي يسهل عليك التعرف على الشكل النهائي للطبق، وايضا التعرف على أسلوب تقديمه .

- المقدمة التي تسبق كل وصفة هي تعليق صغير يفتح لك عالما من المعلومات المرتبطة بالوصفة وايضا يعتبر دردشة وحوار شخصي بيني وبينك.

- المهارة المطلوبة لكل وصفة هي مجرد مقياس بسيط لمعرفة مدى صعوبة او سهولة تنفيذ الوصفة . فهنالك بعض الوصفات تكون سهلة وبسيطة التنفيذ واخرى تحتاج مهارات . ولكن ارجوك لا تهابي من تجربة الوصفة التي عليها ثلاثة نجوم . فكافة وصفاتي سهلة وواضحة الخطوات لتنفيذها، ولكن اذا كنت مبتدأة اختاري نجمة ثم نجمتين ثم ثلاثة ، ستجدين نفسك فعلا في تطور ملحوظ كأنك كنت تحضرين احدى كورسات فن الطهي او الدورات التي أقيمها.

- تجدين في كل وصفة بيان لعدد الأشخاص او الكمية التي تحصلين عليها من الوصفة، وهذا المقياس افتراضي ويختلف استهلاك كل اسرة عن غيرها ، ولكنه مؤشر يوضح لك قدرا من الاحاطة بالمقدار الذي تحصلين عليه بعد تنفيذ الوصفة، وبالطبع يمكنك مضاعفة او تقليل المقادير على حسب الرغبة واحتياج الأسرة.

- ضعي كتابي في متناول يدك دائما، خصصي له رف في مطبخك اوزاوية في غرفة الجلوس بحيث يكون أمامك دائما، ولا تضعيه في مكتبة مكتظة بالكتب الأخرى فيختفي وتفقدين الكثير من الوصفات الرائعة والمجربة.

- اقرأي في الكتاب وقومي بتجربة الكثير من الوصفات كلما اتيحت لك الفرصة ليصبح مرجعك المميز في عالم الطهي وفنونه. حين تفكرين في عمل وصفة افتحي الكتاب واقرأي فيه وحين تعجبك وصفة اغلقي الكتاب وقومي بالتوجه الى المطبخ لتجربتها مباشرة . فهناك الكثيرات من يفتحن كتب الطهي ويقرأن فيها لعدة ساعات ثم يغلقن الكتاب ولا يقمن بتنفيذ اي شيء، حاذري من الوقوع في ذلك الخطأ حيث تحصلين على اشباع نفسي من الخيال بمجرد مطالعة الوصفات والصور، ثم تغلقين الكتاب وتنشغلين بعمل اخر، بينما أفراد أسرتك ما زالوا ينتظرون منك إبداعاتك وأطباقك المميزة.



حوار مع منال

- ارجو ان لا تضعي اية علامات او تعليقات على الكتاب ليبقى نظيفا ومرجعا لك على مر الأيام، يمكنك وضع ملاحظاتك في مذكرة منفصلة والاحتفاظ بها بجانب الكتاب مع ذكر اسم الوصفة او رقم الصفحة وتعليقاتك الخاصة بها ترجعين لها وقت الحاجة.
- اجلسي مع افراد اسرتك ودعيهم يطالعون وصفات الكتاب ويختارون من الصور ما يحبون من اطباق ثم جهزيها لهم ، ذلك يجعلهم يشعرون بأنك حققت ما يرغبون به وايضا يسعدهم مشاركتهم في اتخاذ القرار واختيار ما يرغبون ويحبون.
- كتابي مرجع كامل للعديد من الأطباق الشاملة لمائدة وقوائم او وجبات طعام متكاملة، عليك تجربتها كلها واتقانها وستجدين نفسك من أمهر الطهاة، ولكن ارجوك ان تبذلي بعض الجهد والنشاط والقيام بالتدريب على تنفيذ هذه الوصفات بشكل دوري مستمر، ربة البيت الطاهية الممتازة تحب دائما الاطلاع والاستزادة من علم الطهي ، فهذا هو الكتاب الذي ستشعرين انه زاد من مهاراتك وصقل موهبتك ، اما اذا كنت مبتدأة فستجدين انك تتدربين على الطهي بكافة اشكاله واصوله باتباعك وصفاتي.
- **كيف تقرأين الوصفة:**
- من المهم جدا الاهتمام بقراءة الوصفة بدقة قبل البدء بتنفيذها، فالوصفة هي عبارة عن تركيبة معينة موضوعة بدقة، بحيث يتم خلط مكونات معينة بترتيب معين لتحصلي في النهاية على طبق ناجح.
- الالتزام بالوصفة ضروري لنجاحك في الطهي، دعينا نتعرف على أسلوب قراءة الوصفة، عليك اولا قراءة الوصفة بهدوء ودون استعجال، وعليك قراءتها بالتمام والكمال من البداية الى النهاية، بما تحمله هذه الكلمة من معنى ، المكونات وكمياتها، شرح المكونات من حيث التقطيع، النقع، السلق، ثم البدء من اول خطوة ثم فهم كل خطوة بما تحتاجه من اواني معينة او ادوات محددة ، ثم تكملة الوصفة الى اخر الخطوات، ثم قراءة الفكرة حيث تكون في بعض الأوقات مرتبطة بالتعليق على الوصفة.
- انتبهي الى اسلوب الطهي المشروح ، القلي، السلق، التشويح، انتبهي الى الوقت المطلوب لكل خطوة، انتبهي الى بعض الخطوات المسبقة مثل النقع، التبريد، التجميد، ثم انتبهي الى النار المستعمل شوي ، خبز، طبخ ، كل هذه التفاصيل الصغيرة تجعلك مستعدة تماما وجاهزة لتنفيذ الوصفة بنجاح.
- **كيف تقومين بتنفيذ الوصفة:**
- جهزي كافة المقادير امامك ، ثم جهزي الأدوات المطلوبة في الوصفة مثل القدور او الصواني او ادوات التقطيع، ابدأي بتقطيع الأطعمة وتجهيزها كما هو مذكور في الوصفة ، مفروم، شرائح، مهروس.. الخ
- ابدأي بتنفيذ الوصفة مع مراعاة الدقة في الخطوات، قد تحتاج بعض الوصفات التذوق لمعرفة مقدار الملح او الشطة بما يتوافق مع الرغبة، وايضا مع مراعاة اسلوب التقديم والتزيين المقترح في نهاية كل وصفة.



- وصفاتي كلها مجربة وسهلة الاعداد ونتيجتها دائما اطباق لذيذة وسهلة . ومع ذلك ارجو منك تجربة الوصفات واتقانها ثم اتخاذ القرار بتقديمها لأفراد اسرتك او ضيوفك. فذلك يجعلك تتفادين المواقف المحرجة او التوتر الذي قد يصيب البعض منا اثناء وقوفها في المطبخ لتجهيز الوصفة لأول مرة بينما افراد الأسرة يتحلقون حولها بانتظار ما وعدتهن به . دائما اطبخي- جربي. اختبري أتقني وصفتك في جو هادئ، وحين تشعرين بأنك اصبحت متمكنة لتقديمها للأسرة يمكنك الاعلان عنها ودعوتهم لإنتظار اشهى الأطباق من صنع يديك.

- ضعي بجانبك مذكرة صغيرة وقلم لتدونين به ملاحظاتك بخصوص الوصفة بحيث تسجلين فيها اية تعديلات تقومين بها بما يتوافق مع متطلبات اسرتك ورغباتهم في الأطعمة او البهارات او التتبيلات التي يتم اضافتها الى الوصفة ، او ملاحظات مرتبطة بمضاعفة مقدار الوصفة على سبيل المثال بما يتلائم مع عدد افراد الأسرة .

- اذا احببت اخذ كتابي معك الى المطبخ لتنفيذ الوصفة ، فيرجى منك فتح الصفحة التي ترغبين بالاطلاع عليها ثم تغليف الكتاب المفتوح بقطعة من ورق النايلون، لتفادي اية بقع او بقايا طعام تتناثر على الكتاب، ضعي الكتاب امامك على الطاولة او ضعيه في وضع رأسي بحيث يستند على الحائط ليسهل عليك القراءة.

- أطلبي من افراد اسرتك مساعدتك في الطهي . يمكنك توجيه بعض المهام بما يتناسب مع كل شخص حسب عمره ومهاراته.

ولا تنسي دعوة ابنك الشاب للمشاركة في اعداد الأطعمة او التسوق. اما الفتيات الصغيرات فتلك متعتهن الكاملة وايضا الوقت المناسب لتدريبهن على مهارات الطهي. فعند تجهيز الوصفة قد يقوم احد الاشخاص بتقطيع المواد وتجهيزها بينما تقومين بتنفيذ بقية الخطوات.

فكرة من منال:

- اضافة رائعة في نهاية كل وصفة . من فضلك اقرأيها بدقة. ففي بعض الأوقات يكون فيها نصيحة مهمة او ملاحظة مرتبطة بالوصفة . وفي اوقات اخرى قد تكون فكرة لتطوير الطبق باستعمال مكونات اخرى او بدائل للوصفة.

- تجعلك تشعرين بأنني ادخل معك المطبخ واعيش تجربتك وانصحك بالحلول الملائمة لكافة ما تواجهين من عقبات في المطبخ.

- تنمي مهاراتك لابتكار اطباق جديدة وايضا تنمي اسلوب التفكير فيما يدور حولك . فالمطبخ هو حياة كاملة ومهارات وقدرات وابداعات فكرية يجب على الجميع التركيز عليها لتنمية مهارات العقل والذاكرة والتفكير والتدبر في كافة خطوات الطهي. فحين تقرأين فكرة لتطوير طبق او تقديمه بشكل جديد، قد يتبادر الى ذهنك انك يمكنك ايضا تطوير غرفة المعيشة او تطوير اسلوب الحياة او تطوير اسلوب تقديمك للطعام. وهكذا فالفكرة دائما تحث العقل على العطاء والتفاعل مع ما يحيط بنا.

صور مختارة



السلامة في المطبخ

الممارسات الصحية في مطبخك:

يتحمل كافة افراد الأسرة البالغين مسئولية الممارسات الصحية في داخل المطبخ وكيفية تداول الأغذية والأهتمام بسلامة الأطعمة . وذلك بدءا منذ لحظة التسوق والشراء ثم اسلوب التخزين والتحضير ثم طريقة الطهي وايضا طريقة تقديم الطعام، وعلى ربة البيت توجيه التعليمات باستمرار لجميع افراد الأسرة والعاملين والخدم وذلك لضمان التزامهم باساليب الممارسات الصحية دائما.

● التسوق وشراء الأطعمة

يتم تنظيم الأسواق المركزية بشكل مدروس حسب ترتيب البضائع المعروضة للمتسوق. فنجد ان المواد الغذائية المجمدة واللحوم والأسماك والطيور يتم شراؤها في نهاية المطاف. وذلك يحافظ على المواد المبردة لكي تصل الى المنزل سليمة ، اذا كانت رحلة العودة الى المنزل تحتاج لأكثر من ساعة من الوقت يفضل وضع هذه الأطعمة في داخل السيارة او حفظها في اوعية تبريد خاصة. كوني حريصة عند شراء الأيسكريم وتأكدي من ابقاؤه في مكان بارد جدا، من المفيد ان تجمعي كافة الأطعمة الباردة و المجمدة في كيس واحد، فذلك يعمل على توفير جو بارد لحين الوصول الى المنزل.

اختاري دائما الأطعمة الطازجة الخالية من التلف والعطب. اختاري العبوات السليمة بدون انتفاخ او اعوجاج، أقراي البطاقة التعريفية الموجودة على عبوات الأطعمة وانتبهي لتاريخ الانتاج والإنتهاء وايضا راجعي المكونات التي تحتوي عليها. لا تكدسي الأطعمة فوق بعضها في عربة التسوق فيسبب تلفها. ولا تضعي اية مواد تنظيف او مستلزمات اخرى مع عربة الأطعمة .

● التخزين في البيت

من المهم ان تخزني الأطعمة في المكان المناسب حسب نوعها. فعند الوصول الى المنزل مباشرة قومي بتفريغ اكياس الشراء ، ابدئي مباشرة بحفظ الأطعمه المبردة والمجمدة ، ويجب التأكد من درجة حرارة البراد (الثلاجة) والفريزر، درجة حرارة الفريزر تكون عن 18 درجة مئويه تحت الصفر. اما درجة حرارة البراد فتكون اقل من 4 درجات مئويه . احفظي الأجبان في اوعية زجاجية محكمة الغطاء، ضعي الفواكة والخضراوات في ادراج الثلاجة. يفضل نزع الأغلفة البلاستيكية عن الخضراوات والفواكه وتغليفها بورق المطبخ. اما المعلبات والمواد الجافة مثل البقول والارز والسكر فيجب ان تحفظ في اوعية محكمة الاغلاق وتوضع في خزانة المطبخ في مكان متجدد الهواء ونظيف. من الأفضل دائما فصل الأطعمة عن بعضها. فلا تحفظ اللحوم بجانب الخضراوات او ما شابه. لا يوضع البيض بجانب الاطعمة المكشوفة .

● تحضير الاطعمة للطهي

يعتبر غسل الأيدي من اهم العمليات لمن يقومون بالتداول مع الاطعمة بكافة اشكالها، ويجب فرك اليدين جيدا بالماء والصابون للتأكد من نظافتها حتى لو كنت ترتدين القفازات، ويتكرر غسل اليدين عدة مرات اثناء عملية تجهيز الأطعمة . واهمها عند البدء بالتجهيز. وايضا بعد تحضير اللحوم النيئة، وبعد تنظيف الخضراوات ، وايضا بعد الامساك بالبيض حيث تكثر البكتريا على قشور البيض. اذا كانت الأطعمة مجمدة اتركيها تذوب داخل الثلاجة لعدة ساعات او طول الليل الى ان تذوب تماما. قد

السلامة في المطبخ

تحتاج بعض الأطعمة لوقت طويل للتجهيز مثل الكبة والمحاشي، فانتبهي و لا تتركي الأطعمة بدون تبريد لفترة طويلة . خذي ما تحتاجين من خليط الحشو وضعي البقية في البراد، وايضا لا تتركي الأطعمة مكشوفة فتصبح عرضة للتلوث. لا تضعي الأطعمة النيئة بجانب الأطعمة الطازجة. تأكدي من غسل ادوات التحضير ولوح التقطيع جيدا بعد كل استخدام، يمكنك تعقيم ادوات المطبخ باضافة القليل من الكلور الى ماء التنظيف.

- طهي الأطعمة

تتعدد وسائل الطهي وطبخ الأطعمة بما يتوافق مع احتياجات الاسر وامكانياتها. وتحتوي كتب الطهي على عدد هائل من الوصفات وطرق الطهي، ومن المهم ان تكوني على دراية ومعرفة بأساليب الطهي المختلفة ودورها في التخلص من البكتريا الضارة الموجودة في بعض الأطعمة، فهناك اطعمة تؤكل نيئة وهناك اطعمة يجب طهيها جيدا لكي نتمكن من تناولها. تأكدي من ان الطيور واللحوم مطهية بصورة كاملة وتأكدي من اختيار اسلوب الطهي المناسب لنوع المواد المطلوب طهيها. كما انه من المهم ان يكون لديك دراية تامة بالأواني والقدور وأيضا بانواع الأفران والشوايات لكي تتمكني من اتقان كافة اساليب الطهي.

- فن تقديم الطعام

هذا الفن الرائع الذي يجلب البهجة الى النفس ويفتح الشهية . اهتمي بتقديم الطعام بشكل جذاب ومنظم وجميل. مع الحرص على التنويع في الأطباق والأدوات المستخدمة في تقديم الطعام. احرصي على نظافة الأطباق دائما، وإذا استعملتي أطباق من الدولاب او أدوات مائدة لم تستعمل منذ فترة طويلة فعليك التأكد من غسلها قبل استعمالها. اهتمي بغسل اليدين بالماء والصابون قبل تقديم او تناول الطعام، فهنالك بعض الأطعمة قد تضطرين تقديمها وتناولها باستخدام الأصابع . لا تتركي الأطعمة المطبوخة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعة فذلك يسبب فسادها، عليك المسارعة في حفظ الأطعمة المتبقية في الثلاجة مباشرة بعد الانتهاء من الطعام.

- نصائح عامة لمراعاتها اثناء التواجد في المطبخ :

- أغسلي وعقمي يديك عدة مرات . وكذلك الأدوات وأسطح الطاولة .
- تأكدي من نظافة اسفنجة غسل الأواني وتجديدها باستمرار.
- استعملي اوراق المطبخ السميكة بدلا من استعمال فوطة المطبخ. اوراق المطبخ يسهل التخلص منها والتخلص مما تحتويه من بكتريا . فوطة المطبخ للتجفيف فقط ولا تستعمل لتنظيف الواح التقطيع او ادوات المطبخ
- اغسلي فوط المطبخ باستمرار في الة الغسيل على برنامج غسيل ساخن. جففيها جيدا ثم احفظيها في درج خاص .
- تأكدي من غسل الأواني مباشرة بعد استعمالها. لا تتركيها في الحوض لفترة من الوقت فتنشط البكتريا فيها.
- تأكدي من غسل الأدوات جيدا مع التركيز على الحواف والأجزاء الجانبية . اطراف السكاكين، الأجزاء الداخلية للشوكة وهكذا.

- خصصي لوح تقطيع للحوم والدواجن فقط . فذلك يمنع انتشار التلوث.
- تأكدي من طهي الأطعمة جيدا. استعملي ميزان حرارة لقياس درجة الحرارة الداخلية للأطعمة وخاصة اللحوم الحمراء لتتأكدي من القضاء على البكتريا.
- لا تتناولي ولا تقدمي لأسرتك لحم شبه مطهو او لونه زهري من الداخل.
- اذا اكتشفتي ان لحم الدجاج يحتوي على اجزاء زهرية اللون وغير ناضج توقفي عن تناوله او تقديمه . اعيدي طبخه الى ان ينضج تماما، لا تستبعدي الجزء الزهري وتتناولي البقية فذلك يسبب خطورة حيث تكون البكتريا قد انتقلت الى الجزء الناضج.
- تأكدي من طبخ البيض جيدا الى ان يتماسك الصفار والبياض.
- حافظي على نظافة المطبخ وجميع اجزاؤه بصفة عامة ودائمة، اعملي برنامج تنظيف يومي واسبوعي وشهري.

- **اطفالي في المطبخ:**

تغذية الأطفال من أهم المسئوليات التي تقع على عاتق الوالدين ومن المهم تنمية مهارة الأطفال في تجهيز الأطعمة ليتمكنوا منذ صغرهم التدرب على أساليب التغذية الصحية واساليب اختيار الطعام المناسب حتى يصلون الى السن المناسب لذلك. ولا تأتي هذه المهارة من الفراغ ولذا يتوجب على الوالدين دعوة الأطفال الى المشاركة في عالم الطهي منذ الصغر، ويتطلب من الأم مزيد من الحرص وتوخي السلامة أثناء وجود الأطفال في المطبخ الى ان يكبروا ويتعلموا الإعتماد على انفسهم. وعلى الأم ان تتدرج في المهام التي تطلبها من الأطفال وذلك حسب اعمارهم وخبراتهم، ومن المهم ان يتم ذلك في جو يسوده الهدوء والتعاون والسعادة اثناء تجهيز الطعام. حيث في النهاية يجتمع افراد الأسرة لتناول الطعام وينال كل شخص ساهم في ذلك مكافأة معنوية وهي كلمات تشجيعية لطيفة لما قام به من دور مهم لتجهيز الوجبة.

- خصصي لطفلك درج او خزانة صغيرة في المطبخ يضع فيها العاب الطهي البلاستيكية فيقوم باللعب تحت اشرافك بينما تقومين باعداد الطعام، فذلك ينمي حب العمل وحب التعاون والثقة بالنفس.
- اطلبي من طفلك مساعدتك في تحضيرات خفيفة مثل وضع مفرش المائدة وترتيب الملاعق، او ترتيب صينية الحلويات للمناسبات الخاصة.
- من الأفضل ان تقومي بشرح خطوات المهمة التي سيقوم بها الطفل قبل البدء ، فذلك يمنحه فكرة عامة لما هو مطلوب منه فيتجنب الأخطاء والتوتر.
- دربي الأطفال على أساليب استعمال كل أداة في المطبخ حسب عمر الطفل، وأيضا دربي الأطفال على طريقة تفادي الحوادث، وأيضا التصرف السليم اذا تعرض الى أي حادث في المطبخ.
- احرصي على توفير علبة الأسعافات الأولية في مطبخك في مكان واضح وسهل الوصول ودربي جميع افراد الأسرة على استعمالها.



جدول المكاييل والمقاييس

كيف تستعملي هذا الكتاب:

المهارة المطلوبة	تجربة وصفات في هذا الكتاب بناء على التدرج في مقياس المهارة المستخدم سيمكن القارئات من تنمية المهارات والقدرات في فن الطهي. يتم تقدير المهارة المطلوبة لكل وصفة على ثلاثة مستويات ★ خبرة بسيطة في اساسيات الطهي ★ ★ خبرة متوسطة في الطهي ★ ★ ★ تتطلب خبرة عالية وايضا مهارة في فن تقديم الطعام
عدد الأشخاص	يذكر في كل وصفة كم شخص تقريبا يمكنهم تناول هذا الطبق، مما يساعد ربة البيت على تقدير حجم الوجبات اثناء التخطيط لقوائم الطعام.



يستعمل مكيال الكوب والملعقة في كافة الوصفات

بعض المواد (مثل الشوكولاتة) يصعب قياسها بالكوب او الملعقة ويستخدم الميزان لتحديدها

مكيال الملعقة الكبيرة - ١٥ مل

مكيال الملعقة الصغيرة - ٥ مل

مكيال الكوب القياسي للمواد الجافة - ٢٥٠ مل

مكيال الكوب القياسي للمواد السائلة - ٢٥٠ مل

الملاعق القياسية:





اسلوب قياس المواد الجافة



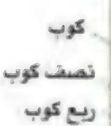
جميع المقاييس المستعملة مستوية السطح، ضعي المادة المستخدمة في المكيال ثم امسحي السطح بحافة السكين لكي تصبح مستوية.

الكوب القياسي للمواد الجافة



الكوب القياسي للمواد السائلة





الكؤوس والملاعق

المكاييل الجافة		
1 ملعقة كبيرة	3 ملعقة صغيرة	15 مل
1/8 كوب	2 ملعقة كبيرة	30 مل
1/4 كوب	4 ملعقة كبيرة	60 مل
1/3 كوب	5 ملعقة كبيرة + ملعقة صغيرة	80 مل
1/2 كوب	8 ملعقة كبيرة	120 مل
2/3 كوب	10 ملعقة كبيرة + 2 ملعقة صغيرة	160 مل
3/4 كوب	12 ملعقة كبيرة	180 مل
1 كوب	16 ملعقة كبيرة	240 مل

المكاييل السائلة		
1 كوب	8 اونصة سائلة	230 مل
2 كوب	16 اونصة سائلة	1/2 كوارت
4 كوب	23 اونصة سائلة	1 كوارت
8 كوب	64 اونصة سائلة	2 كوارت
3 ملعقة صغيرة	1 ملعقة كبيرة	
4 ملعقة كبيرة	1/4 كوب	
16 ملعقة كبيرة	1 كوب	
2 كوب	1 باينت	

مكاييل لبعض المواد الأكثر استعمالا

الزبدة	1/2 اونصة	1/8 باكيت صغير(113 جم)	1 ملعقة كبيرة
	1 اونصة	1/4 باكيت صغير	2 ملعقة كبيرة
	2 اونصة	1/2 باكيت صغير	4 ملعقة كبيرة
	4 اونصة	1 باكيت صغير	1/2 كوب
	16 اونصة	4 باكيت صغير	2 كوب
الشوكولاتة	12 اونصة	1 كوب شوكولاتة مذابة	
	12 اونصة	2 كوب شوكولاتة محروشة	
الكريمة	1 كوب	2 كوب كريمة مخفوقة	
البيض	8-10 بياض بيض	1 كوب بياض بيض	
	12-14 صفار بيض	1 كوب صفار بيض	
الليمون	1 ليمونة متوسطة	3 ملعقة كبيرة عصير	1 ملعقة كبيرة برش
البرتقال	1 برتقالة متوسطة	1/3 - 1/2 كوب عصير	2 ملعقة كبيرة برش
التفاح	1 باوند	3 حبة متوسطة	3 كوب مقطع
الموز	1 باوند	3 حبة متوسطة	1 1/2 كوب مهروس
المكسرات	4 1/2 اونصة	1 كوب محروش	
السكر الناعم المطحون	1 باوند	4 1/2 كوب (منخول)	
السكر البني الفاتح	1 باوند	2 1/4 كوب	



بدائل الأطعمة

أعشاب وتوابل

النوع	الكمية	البديل
أعشاب [illegible]	1/2 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة طازجة
أعشاب أوراق مجففة	1 ملعقة صغيرة	1/4 ملعقة صغيرة مسحوق الأعشاب
أعشاب طازجة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة صغيرة أعشاب مجففة
إكليل الجبل (روز ماري)		زعتر أو طرخون أو زعتر البر
أنشوجة مهروسة	1 قطعة (سمكة)	1 ملعقة صغيرة معجون أنشوجة
أوريجانو (أوريغانو)		زعتر حقل أو مردقوش
بذور الشومر (الشمرة)	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة بذور الكراوية
بذور السمسم	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة لوز مقشر مجروش
البقدونس الإفرنجي	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة بقدونس ناشف و 1/8 ملعقة صغيرة عجومية مسحوقة أو ملعقة صغيرة بقدونس
بقدونس طازج مفروم	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة صغيرة بقدونس مجفف
بقدونس (مجفف)	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة بقدونس إفرنجي
بهار حلو	1 ملعقة صغيرة	1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/2 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون. 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/4 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون + 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
بهار فطيرة التفاح	1 ملعقة صغيرة	1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون + 1/8 ملعقة صغيرة بهار حلو + 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون. 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب + 1/8 ملعقة صغيرة هيل مطحون.
بهارات الدجاج	1 ملعقة صغيرة	3/4 ملعقة صغيرة ميرمية + 1/4 ملعقة صغيرة زعتر مطحون. 3/4 ملعقة صغيرة ميرمية + 1/4 ملعقة صغيرة زعتر + 1/8 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون + 1/4 ملعقة صغيرة فلفل مطحون.
بهارات فطيرة قرع عسلي	1 ملعقة صغيرة	1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون + 1/8 ملعقة صغيرة بهار حلو مطحون + 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة + 1/8 (قشرة جوزة الطيب) مطحون + 1/8 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون + 1/8 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون.
التوابل الإيطالية	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة صغيرة من كل من: الحبق + المردقوش + إكليل الجبل + ميرمية + الزعتر
الماس (mace) قشرة جوزة الطيب		بهار حلو + قرفة + زنجبيل أو جوزة الطيب
ثوم	1 فص	1/8 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم ناشف 3/4 ملعقة صغيرة ثوم مهروس 1/2 ملعقة صغيرة ملح الثوم 1/2 ملعقة صغيرة عصير الثوم 1 ملعقة صغيرة معجون الثوم

ثوم معمر		بصل أخضر، بصل، كرات
زنجبيل طازج	½ ملعقة صغيرة	⅛ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
جوزة الطيب		قرفة، زنجبيل، أو قشرة جوزة الطيب
حبق (ريحان)	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة (أوريجانو) أو زعتر
زعتر		حبق، مردقوش، أوريجانو، أو زعتر البر.
زعتر البر		زعتر، مردقوش، أو ميرمية
زنجبيل	1 ملعقة كبيرة	بهار حلو، قرفة، قشرة جوزة الطيب، ⅛ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
شبث أخضر	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة صغيرة شبث ناشف
طرخون		بقدونس إفرنجي، رشة بذور الشومر، أو رشة بذور اليانسون.
فلفل أحمر		قطرات قليلة من صلصة الفلفل الحار (الشطة) أو فلفل أسود.
فلفل حار أحمر (ناشف كامل)	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون قطرات صلصة حريفة (شطة)
قرفة	1 ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة. ¼ ملعقة صغيرة بهار حلو
كبش قرنفل		بهار حلو، قرفة، جوزة الطيب
الكرات (الكرفس)	½ كوب	½ كوب من شرائح البصل الأخضر
كربونات الأمونيا	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة كربونات الصودا
كركم	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة خردل ناشف
المردقوش		حبق، زعتر، صعتر بري.
مسحوق البصل	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة كبيرة بصل مهروس
مسحوق البهارات الخمسة	5 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة من كل من: مسحوق نجمة اليانسون + شومر مطحون + كبش قرنفل مطحون + قرفة مطحونة + فلفل أسود مطحون
مسحوق الثوم	⅛ ملعقة صغيرة	⅛ ملعقة صغيرة عصير الثوم 1 ملعقة صغيرة معجون الثوم ½ ملعقة صغيرة ملح الثوم
مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر عادي، ⅛ ملعقة صغيرة فلفل حار أحمر مطحون
مسحوق الكاري	1 ملعقة كبيرة	½ ملعقة صغيرة هيل مطحون + ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حريف + ½ ملعقة صغيرة بذور الكزبرة المطحونة + ½ م ص كمون مطحون + ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون + ½ ملعقة صغيرة كركم مطحون
ملح الكرفس	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة ملح + ½ ملعقة صغيرة مسحوق بذور الكرفس.
ملح مبهر	4 ملعقة صغيرة	2 ملعقة صغيرة ملح طعام، ½ ملعقة صغيرة ميرمية، ½ ملعقة صغيرة بقدونس ناشف، ¼ ملعقة صغيرة مسحوق البصل الناشف، ¼ م ص مردقوش، ¼ ملعقة صغيرة فلفل (أحمر) حلو.
ميرمية		بهارات الدجاج، زعتر البر، مردقوش، أو إكليل الجبل (روز ماري).
نبات المرنطة الأروروت (نشاء الأروروت)	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة طحين لكافة الإستعمالات 1 ملعقة كبيرة نشاء الذرة.
نعناع		حبق + مردقوش أو إكليل الجبل
هيل	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ورق غار	ورقة واحدة	¼ ملعقة صغيرة ورق غار مسحوق.
يانسون	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة بذور الشومر أو قطرات عطر اليانسون.



مكونات خبيز متنوعة

عود فانيليا طبيعية	قطعة (2 بوصة)	1 ملعقة صغيرة من عطر الفانيليا
جوز هند	1 ملعقة كبيرة مبروش المشف	½ 1 ملعقة كبيرة طازج مبروش.
حلوى الخطمي مارشميلو (حبات صغيرة)	1 كوب	10 حبات كبيرة.
حليب جوز الهند	1 كوب	1 كوب حليب.
خميرة (مضغوطة)	1 كيس	¼ 2 ملعقة صغيرة خميرة عادية أو سريعة المفعول
دبس	1 كوب	½ كوب عسل (الطعم سيكون أخف حدة من طعم الدبس) أو ¾ كوب سكر + ¼ كوب ماء.
دقيق (masa harina)		دقيق الذرة
دقيق الأرز	7/8 كوب	1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق البطاطس	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة دقيق لجميع الإستعمالات 1 ملعقة كبيرة نشاء الذرة
دقيق الجاودار	¼ 1 كوب	1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق الحنطة الكامل (محروش)	1 كوب	7/8 كوب دقيق لجميع الإستعمالات
دقيق الحنطة الكامل(ناعم)		دقيق لجميع الإستعمالات
دقيق الذرة		دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق ذاتي الإختمار	1 كوب	1 كوب دقيق عادي + ½ 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر + ½ ملعقة صغيرة ملح.
دقيق الغلوتين (مادة بروتينية توجد في الدقيق)	1.1 ملعقة كبيرة	1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق الكيك	1 كوب	1 كوب ناقص 2 ملعقة كبيرة من دقيق جميع الإستعمالات 1 كوب دقيق لجميع الاستعمالات منخول ثلاث مرات ثم يؤخذ منه 1 كوب. 7/8 كوب دقيق لجميع الإستعمالات + 2 ملعقة كبيرة نشا.
دقيق المعجنات	1 كوب	دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق لجميع الإستعمالات	1 ملعقة كبيرة (للتسميك السوائل)	1 ملعقة كبيرة نشا ذرة، نشا بطاطس، نشا أرز، أو نشا المرنجة (الأروروت). 1 ملعقة كبيرة حبيبات التابيوكا (مستحضر نشوي لصنع الحلويات). بيضة واحدة
سكر بني	1 كوب	1 كوب سكر + 1 ملعقة كبيرة دبس أو شراب الذرة الغامق.
سكر حبيبات	1 كوب	1 كوب سكر بني فاتح. 2 كوب سكر بودرة. ¾ كوب عسل (إنقصي ¼ كوب من السائل في الوصفة).
سكر ناعم بودرة مطحون	1 كوب	¾ كوب سكر حبيبات مطحون في مطحنة البهارات. 1 كوب سكر حبيبات + 1 ملعقة صغيرة نشا الذرة تطحن جيدا.
سكر مكعبات	1 مكعب	½ ملعقة صغيرة سكر حبيبات.
شراب الذرة المركز	1 كوب فاتح	1 كوب عسل.
شراب الذرة المركز	1 كوب غامق	1 كوب شراب الذرة المركز الفاتح. ¾ كوب شراب الذرة المركز الفاتح + ¼ كوب دبس 1 كوب شراب القيقب المركز
شوكلاتة خام (للخبز)	1 كوب حبيبات (شوكلت شيبس)	6 أونصات شوكلاتة مقطعة.
شوكلاتة خام (الخبز)	1 مربع مر	3 ملعقة كبيرة مسحوق الكاكاو غير محلى + 1 ملعقة كبيرة زبدة، سمنة نباتية أو زبدة نباتية.

عجينة اللوز (مارزيبان)	1/2 2 كوب	2 كوب معجون اللوز + 1 كوب سكر ناعم (بودرة) + 2 ملعقة كبيرة شراب الذرة المركز.
كاكاو	1/4 كوب 4 ملعقة كبيرة	1 اونصة (25 جرام) (مربع) شوكلاتة
كريم الترتار	1/2 ملعقة صغيرة	1/2 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون او خل.
كريمة جوز الهند	1 كوب	1 كوب كريمة
كريمة مارشملو	برطمان واحد	أذيبي 16 اونصة من قطع المارشملو + 1/2 3 ملعقة كبيرة شراب الذرة المركز فوق حمام مائي ساخن
مسحوق الخبيز (بيكنج باودر)	ملعقة صغيرة	1/4 ملعقة صغيرة كربونات الصودا + 1/2 ملعقة صغيرة كريم الترتار. 1/4 ملعقة صغيرة كربونات الصودا + 1/2 كوب حليب حامض أو لبن رائب. 1/4 ملعقة صغيرة كربونات الصودا + 1/2 ملعقة صغيرة خل (أو عصير الليمون) تضاف إلى 1/2 كوب حليب.
نشاء الذرة	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة دقيق جميع الإستعمالات 2 ملعقة كبيرة تابيوكا (مستحضر نشوي لصنع الحلويات). 1/2 1 ملعقة كبيرة من نشا الرائبة (الأروروت).

البان و أجبان و بيض

نوع الطعام	الكمية	البديل
جبن رومانو		جبن بارميزان أو جبن رومي مصري
جبن ريكوتا		جبن ابيض قليل الدسم
جبن كريمي		جبن ريكوتا قليل الدسم ، مخفوق قليلاً
جبن ماعز		جبن فيتا
جبن ماسكربون ايطالي		جبن كريمي مع قليل من الكريمة الحامضة
حليب حامض	1 كوب	1 كوب حليب + 1 ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون.
حليب كامل الدسم	1 كوب	1/2 كوب حليب مكثف + 1/2 كوب ماء. 1 كوب ماء + 4 ملاعق كبيرة حليب مجفف كامل الدسم
حليب محلى	1 كوب	1/2 كوب حليب مكثف + 1/2 كوب ماء + 2 ملعقة كبيرة سكر
حليب مركز محلى	1 كوب	1 كوب حليب + 1/2 كوب ماء مغلي + 2/3 سكر + 3 ملعقة كبيرة زبدة مذابة (تخفق بالخلاط حتى يتجانس).
حليب مكثف	1 علبة (12 اونصة)	12 اونصة كريمة خفيفة
زبدة	1 كوب	1 كوب سمن نباتي 7/8 كوب زيت ذرة 3/4 كوب زيت زيتون
كريمة حامضة	1 كوب	7/8 كوب حليب مخيض + 3 ملاعق كبيرة زبدة. 1 كوب لبن زبادي + 2 ملاعق كبيرة زبدة 1/2 كوب جبن قريش + 1/2 كوب لبن. 8 اونصة جبن كريمي + 1/4 كوب حليب (مخفوقة في الخلاط)
كريمة (fraiche)	1 كوب	1/2 كوب كريمة حامضة + 1/2 كوب كريمة ثقيلة (قيمر) 3/4 كوب حليب مخيض + 1/4 كوب
كريمة ثقيلة (قيمر)		3/4 كوب حليب محلى + 1/3 كوب زبدة. 1 كوب حليب مكثف. 2/3 كوب حليب مخيض + 1/3 كوب زيت.

بدائل الأطعمة

الصنف	الكمية	البديل
كريمة خفيفة	1 كوب	½ كوب كريمة ثقيلة (قيمر) + ½ كوب حليب. 1 ملعقة كبيرة زبدة مذابة + 1 كوب حليب. 1 كوب حليب مكثف.
كريمة الحمض	1 كوب	⅔ كوب حليب مكثف + 4 ملاعق صغيرة عصير الليمون أو خل. ½ كوب حليب قليل الدسم مجفف + 1 كوب ماء + 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
كريمة مخفوقة محلاة	1 كوب	4 أونصات كريمة مخفوقة جاهزة. ¼ 1 أونصة كريمة تزيين محضرة حسب المدون على العبوة. علبة سعة 13 أونصة حليب مكثف مبرد بالثلاجة لمدة 12 ساعة + 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون. يخفق حتى يتماسك.
كريمة ممزوجة (half & half)	1 كوب	7/8 كوب حليب كامل الدسم + ½ كوب زبدة. ½ كوب حليب كامل الدسم + ½ كوب كريمة خفيفة. ¾ كوب حليب كامل الدسم + ¼ كوب كريمة ثقيلة (قيمر)
لبن رائب سادة		كريمة حامضة حليب مخيض
بيض	1 بيضة	2 صفار بيض 2 بياض بيض 1 بياض بيضة + 2 ملعقة صغيرة زيت. ¼ كوب بديل البيض.
بديل البيض	1 بيضة	2 بياض بيضة 1 بياض بيضة + ⅓ 2 ملعقة صغيرة حليب مجفف + 2 ملعقة صغيرة زيت نباتي
بياض بيض	1 بياض بيضة	1 ملعقة كبيرة مسحوق المرانغ + 2 ملعقة كبيرة ماء.
صفار بيض	1 صفار بيضة	1 بيضة كاملة. 2 ملعقة كبيرة بديل البيض.

الدهون ، الزيوت، الخل

الصنف	الكمية	البديل
خل		ليمون
خل البلسميك		خل التفاح
خل صيني		خل البلسميك
زيت السمسم	1 ملعقة كبيرة	⅓ 1 ملعقة صغيرة بذور السمسم مقلية في ⅓ ملعقة صغيرة زيت نباتي.
زيت الفلفل الحار	¼ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة زيت نباتي + رشة فلفل أحمر حريف.
زيت نباتي		زيت زيتون أو زيت عباد الشمس.
سمن حيواني	1 كوب	⅞ 1 كوب زبدة أو سمن نباتي (أنقص ½ ملعقة صغيرة ملح من الوصفة)
سمن نباتي (مذاب)	1 كوب	1 كوب زيت ذرة

الفواكه و الخضار

نوع الطعام	الكمية	البديل
تمر	تمر مفروم	قشمش أو زبيب مقطع تين مقطع
كبر (capers)		ليمون أخضر مفروم
كرفس	1/2 كوب طازج	1/4 كوب كرفس مقشر 1/2 كوب فلفل أخضر مفروم جذور الشومر
قشمش (زبيب بدون بذور)		زبيب أو تمر مقطع
ليمون	عصير ليمون	خل أبيض
برش حمضيات	قشر مبروش	برش ليمون أو لايم أو برتقال
مسحوق المشروم	1 ملعقة كبيرة	3 قطع مشروم كامل محمص
بصل (طازج)	1/4 كوب مفروم	1 ملعقة كبيرة بصل مجفف 1 ملعقة صغيرة مسحوق البصل
عصير البصل	2 ملعقة كبيرة	3/4 بصل مجفف
برتقال	1 متوسطة الحجم	6 - 8 ملاعق كبيرة عصير برتقال
برش قشر البرتقال (طازج)	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة برش برتقال مجفف 1/2 ملعقة صغيرة عطر البرتقال 2 ملعقة كبيرة عصير برتقال
فلفل أخضر	1 ملعقة كبيرة مجفف	3 ملعقة كبيرة فلفل أخضر طازج
زبيب		قشمش، كرز مجفف، توت بري مجفف، تمر مقطع أو خوخ (برقوق) مقطع
كراث اندلسي مقطع		بصل أخضر (الجزء الأبيض منه فقط) بصل + فص ثوم مهروس
طماطم (عصير)	1 كوب	1/2 كوب معجون طماطم + 1/2 كوب ماء.
طماطم (معجون)	1/2 كوب	1 كوب عصير الطماطم تطبخ في وعاء مكشوف حتى يتبقى مقدار 1/2 كوب.
طماطم (صلصة)	2 كوب	3/4 كوب معجون الطماطم+ 1 كوب ماء
طماطم	علبة واحدة	2 1/2 كوب طماطم طازج مقشر و مقطع مطهي لمدة عشر دقائق
طماطم مقطع	علبة 16 اونصة	3 حبات طماطم متوسطة الحجم طازجة
كمأ (فطر) كمأة	1 اونصة	1 اونصة فطر شيتاكي

بدائل الأطعمة

اطعمة مختلفة

بيرة		بيرة خالية من الكحول عصير تفاح او عنب ابيض مرق لحم
تابيوكا (مستحضر نشوي)	1 ملعقة كبيرة	1 1/2 ملعقة كبيرة طحين
جوز هند (حليب)	1 كوب	1 كوب كريمة خفيفة + 1/2 ملعقة صغيرة عطر جوز الهند 1 كوب حليب كامل 1/4 كوب كريمة جوز الهند + 3/4 كوب ماء او حليب
جوز هند (كريمة)		كريمة مخفوقة مضاف عطر جوز هند
جوز هند (مبشور)	1 كوب	1 1/3 كوب رقائق جوز الهند
حلوى نكهة الفواكه	علبة (3 اونصة)	1 ملعقة كبيرة جيلاتين سادة + 1 1/2 كوب عصير فواكه
خردل جاف	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة كبيرة معجون الخردل
خردل معجون	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة خردل جاف + 1 ملعقة صغيرة خل + 1 ملعقة صغيرة حليب + 1 ملعقة صغيرة سكر
شراب بانكيك		1/2 كوب سكر بني + 1 1/3 كوب ماء + 2 1/2 ملعقة صغيرة نشاء الذرة . (يطهى حتى يصبح سميكا)
صلصة التاباسكو	4 قطرات	1/8 ملعقة صغيرة فلفل احمر حار . 1/8 ملعقة صغيرة فلفل اسود .
صلصة الكوكتيل	1 1/4 كوب	1 كوب كاتشب او صلصة فلفل حار + 3 ملعقة كبيرة فجل حار + 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون + 2 ملعقة صغيرة صلصة ورسسترشاير
صلصة التارتار	1/2 كوب	1/2 كوب مايونيز + 2 ملعقة كبيرة مخلل خيار مفروم ناعم جدا
عسل	1 كوب	1 1/4 كوب سكر حبيبات + 1/4 كوب ماء 1 كوب شراب ذرة مركز
فتات البسكويت الجاف		فتات خبز جاف
كاتشاب	1 كوب	1 علبة صلصة طماطم + 1/2 كوب سكر + 2 ملعقة كبيرة خل ابيض 1 كوب صلصة الفلفل الحار او الفلفل حار.
مايونيز	1 كوب	1 كوب جبن قريش قليلة الدسم (مخفوقة في الخلاط). 1/2 كوب مايونيز + 1/2 كوب لبن رائب 1 كوب كريمة حامضة 1 كوب لبن رائب
مرق (دجاج او بقر)	1 كوب	1 كوب ماء مغلي + مكعب مرق
نبيذ (لنقع اللحوم)	1/2 كوب	1/4 كوب خل + 1/4 كوب ماء + 1 ملعقة كبيرة سكر
نبيذ		عصير تفاح - عصير عنب ابيض - مرق لحم دجاج - ماء

فـنـون تقديم الطعام



تزيين رقيق وبسيط، باستعمال السكين اعملي قشور طولية رفيعة مبتدئة من طرف الليمونة الى قاعدتها، انزعي هذه القشور، ثم اقطعي الليمونة الى شرائح رقيقة.

اقطعي الليمون الى نصفين، اقطعي الجزء السفلي ليسهل تثبيت الليمونة. باستعمال سكين رفيعة اقطعي حافة الليمون مبتدئة من طرف الحافة الى ان تصلي الى حوالي منتصف الطرف الثاني. سيكون لديك شريط رفيع. اعملي شريط آخر بعكس اتجاه الشريط الأول وبنفس الطريقة، اربطي الشريط على شكل عقدة ضعي نصف الليمون على شرائح الطماطم والليمون.

تناغم بين اللون الأصفر والأخضر، قطعي الليمون الى شرائح، ضعي 2 أو 3 شريحة فوق بعضها، باستعمال المقص أو السكين اقطعيها من الطرف الى منتصف الشريحة، اثنيها بشكل مائل ثم ثبتيها على طبق التقديم.

باستعمال السكين اقطعي وسط الليمون ولكن لا تكملي ، مجرد ان تصلي الى حوالي نصفها توقفي، خذي السكين من الطرف الثاني واقطعي ايضا دون ان تصلي الى النهاية ليتكون لديك حوالي 1 سم من الليمون غير مقطوع، بالسكين اقطعي بنفس الطريقة ولكن من اعلى الليمون، فرغي الليمون من الداخل باستعمال سكين مدببة، املئيها بما يحلو لك من خضراوات، ضعيها فوق برش الليمون.



فنون تزيين أطباق الحلويات

تميزي دائما بطريقة تقديمك لأطباق الحلويات والجاتوه.. لأفراد أسرتك وضيوفك .. اطلبي من طفلتك الصغيرة مساعدتك وابتكار أفكار للتزيين. يفضل استعمال أطباق سادة بدون زخرفة لكي تظهر جمال الألوان والتصاميم التي تعملينها حسب ذوقك.

صلصة الشوكولاتة البيضاء:

½	كوب	قيمر (قشطة)
100	جرام	شوكولاتة بيضاء
½	ملعقة صغيرة	عسل

صلصة الشوكولاتة:

½	كوب	قيمر (قشطة)
100	جرام	شوكولاتة سادة أو بالحليب
½	ملعقة صغيرة	عسل

1) في قدر ستانلس ستيل صغير ضعي القيمر، ضعي القدر على نار هادئة الى أن يبدأ القيمر بالغليان. أضيفي الشوكولاتة والعسل قلبي الى أن تذوب الشوكولاتة ، استعمليها مباشرة أو ضعيها بالثلاجة لحين اللزوم. يمكن اعادة تسخينها حسب الحاجة

2) قصي ورقة زبدة على شكل مثلث ثم اعمليها مثل القمع ، ضعي الصلصة في القمع، اثني طرف القمع لاغلاقه جيداً، قصي قطعة صغيرة من طرف القمع ثم اضغطي عليه بهدوء لتتساقط الصلصة حسب الشكل المرغوب













اعملي دوائر متسلسلة على حافة الطبق

املئي الدوائر بصلصة الشوكولاتة

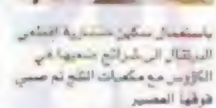
ضعي صلصة الشوكولاتة البيضاء في القمع واعملي دوائر على سطح الشوكولاتة

باستعمال العود الخشبي اعملي خطوطاً على سطح الشوكولاتة ليختلط لون الصلصة بشكل جذاب

فنون تزيين العصائر

التزيين بالقرنفل





استعملي حبات قرنفل طازجة ذات نكهة قوية. اقطعي البرتقال (أو الليمون) إلى نصفين. اغرزي حبات القرنفل على البرتقال

باستعمال سكين مشرشرة اقطعي البرتقال إلى شرائح ضعيها في الكؤوس مع مكعبات الثلج ثم صبي فوقها العصير

التزيين بقشور الحمضيات



احصلي على برتقالة طازجة ذات قشرة ملساء. باستعمال قشارة الحمضيات قشري البرتقال بحرص لتحصلي على خيط طويل

لفي خيط القشر على عود خشبي رفيع اضغطي عليه بين أصابعك لحوالي دقيقة إلى أن يتماسك ويحتفظ بالشكل الحلزوني

التزيين بالسكر

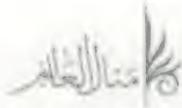


في الطبق الأول ضعي عصير مركز محلى وفي الطبق الثاني ضعي السكر



امسكي الكأس من القاعدة ضعي حافة الكأس في العصير بحيث يغطي العصير الحافة بمسافة 5 ملم تقريبا. ثم مباشرة ضعي حافة الكأس في السكر. انتظري ثواني بسيطة إلى أن تغطي طبقة العصير بالسكر. اتركي الكأس جانبا لبضع دقائق إلى أن يجف تماما





الفواكه والخضراوات

لا يخفى على ربة البيت الذكية أهمية تقديم الخضراوات والفواكه لعائلتها يوميا، مع التنويع والتجديد في الوصفات وأسلوب التقديم بحيث يتناولونها بشهية ويقبلون عليها باستمرار. وطهي الخضراوات والفواكه له أسرار وأصول للمحافظة على قيمتها الغذائية والاستفادة القصوى منها. إليك بعض هذه المعلومات عن بعض الخضراوات والفواكه الأكثر انتشارا، تعرفي على طريقة شرائها واختيارها، تجهيزها، طهيها، حفظها وتقديمها

الفواكه

التفاح

يجب أن يكون التفاح نضرا، متماسكا، لامعا، بدون بقع بنية أو أجزاء ضعيفة اللون. يمكنك الاعتماد على حاسة الشم بتقريب طرف التفاحة العلوي إلى أنفك، فكلما كانت رائحتها فواحة كلما دل ذلك على أنها طازجة. التفاح يبقى صالحا في ثلاجتك لمدة أيام، ولكن يفضل عدم شراء وتخزين كمية كبيرة منه مرة واحدة، تناولي التفاح الطازج باستمرار. اغسلي التفاح جيدا وجففيه بفوطة قطنية مع فرك التفاحة بقوة للتخلص من الطبقة الشمعية الخفيفة التي تغلفها. يفضل تناوله بدون تقشير. لتقطيعه بسهولة اقطعي التفاحة إلى أرباع باستعمال سكين، انزعي البذور وتخلصي من تلك الأجزاء الصلبة التي تحيط بالبذور. تناولي التفاح أو استعمليه مباشرة بعد التقطيع. لا تتركيه يتعرض للهواء حيث يتأكسد بسرعة. للتقليل من تأثير الأكسدة امسحي السطح المقطوع من التفاح بعصير الليمون الطازج أو الخل المخفف بالماء.

المشمش

اختاري الحبات الناضجة، بدون بقع بنية. لفحصها من الداخل افتحي حبة المشمش وتأكدي من خلوها من الدودة قبل الشراء. اغسلي المشمش بعد الشراء وجففيه بسرعة. سهل فتح حبة المشمش الناضجة بدون استعمال السكين، انزعي البذرة. يمكنك تناول المشمش بدون تقشير. وفي حال الرغبة بتقشيره اغمريه لبضع ثوان في ماء مغلي، أخرجيه من الماء المغلي ثم مباشرة ضعيه في ماء مثلج، يمكنك الآن نزع القشرة بسهولة.

الشمام

اشتري الناضج منه. القشرة يجب أن تكون بدون بقع أو أجزاء لينة. اضغطي بأصبعك على طرف الشمام الأعلى عند العنق، قربيه إلى أنفك وشميه. الشمام الطازج يتميز برائحته الحلوة. اغسلي الشمام جيدا قبل تقطيعه. استعملي ملعقة صغيرة لنزع البذور ثم قطعيه حسب الرغبة. احفظيه في الثلاجة مغطى بورق نايلون لتخفيف انتشار رائحته في الثلاجة.

الكرز

أنواعه كثيرة. اختاري الحبات النضرة، الخالية من البقع أو الأجزاء اللينة البنية اللون، ويفضل اللامع منها. اغسلي الكرز قبل استعماله مباشرة. استعملي أداة نزع البذور من الكرز لتسهيل التخلص من البذور، مع الانتباه على الملابس لعدم البقع بعصير الكرز.

العنب

لا يستعمل العنب في كثير من وصفات الطبخ، وأفضل طرق تناوله طازجا كما هو. اختاري العنقود الكثيف ذو الحبات المتساوية في الحجم. إذا كانت حبات العنب تتساقط بسهولة من العنقود فهذا دليل على أنها أصبحت لينة. احتفظي بحبات العنب الخالية من البقع. اغسلي العنب: املئي وعاء عميق بالماء ثم ضعي العنقود في الماء وهزيه عدة مرات ليتخلل الماء بين حبات العنب.

الكيوي

يتميز بطعمه اللذيذ، حيث يختلط الطعم الحلو مع الحامض. الكيوي مثل الموز يمكنك شراؤه غير ناضج ليصبح ناضجا بعد يومين أو ثلاثة. اغسليه جيدا قبل استعماله للتخلص من الوبر أو الزغب الخفيف المحيط بالقشرة. يمكنك تقشيره وتقطيعه حسب الرغبة أو يمكنك تقطيعه بالعرض إلى نصفين وتقديمه مع ملعقة صغيرة لتناوله. الحبيبات السوداء الصغيرة تؤكل مع اللب الأخضر.

المانجو

تتميز برائحتها اللذيذة وأنواعها وأحجامها المختلفة. اختاري المانجو المتماسكة القوام، لا تشتري ذات القشرة المجعدة أو المبقعة. الخضراء منها تنضج ليلا بعد يومين أو ثلاثة، لإنضاجها ضعيها في كيس ورق بني أو ورق الجرائد. لا تحفظيها بالثلاجة إذا كانت غير ناضجة فالتبريد يبطئ نضجها. لتقطيع المانجو امسكيها بشكل مستقيم بالسكين، اقطعي الجزء العريض مع إدخال السكين إلى أقصى ما يمكن لملامسة البذرة. اقطعي الجانب الثاني بنفس الطريقة. وباستعمال السكين قطعي اللحم إلى مكعبات ثم اضغطي على القشرة من أسفل لترتفع مكعبات المانجو إلى أعلى ثم مرري السكين أسفل المكعبات لفصلها بسهولة عن القشرة.

البابايا



من الفواكه الآسيوية التي انتشرت في أسواقنا العربية ، تتميز بحجمها الكبير. اختاري الناضج منها. يفضل تناولها مع تشكيلة أخرى من الفواكه مثل سلطة الفواكه أو استعمالها في مركبات العصائر لتحسين طعمها. البذور السوداء الموجودة في داخل البابايا صالحة للأكل ولكن عادة يتم التخلص منها.

الخوخ

من الفواكه المميزة بطعمها اللذيذ وخاصة إذا كانت ناضجة وكبيرة الحجم. اختاري المتماسكة وبدون بقع ولا تعتمدي على اللون في اختيارك فالخوخ من الفواكه التي تتميز بوجود عدة ألوان متدرجة على القشرة. اضغطي على الخوخ بخفة للتأكد من النضج. يمكنك تناوله وطهيه بدون تقشير. أما إذا رغبت بتقشيره فانقعيه لحوالي ٣٠ ثانية في ماء مغلي. اخرجيه من الماء المغلي ثم مباشرة ضعيه في ماء مثلج ، انزعي القشرة بسهولة .

الأناناس

اعتاد معظمنا على استعمال الأناناس المعلب مما افقدنا متعة التمتع بطعم الأناناس الطازج الرائع. لاختيار الناضج من الأناناس انقري بأصابعك على أسفل الأناناس ثم قربيها من الأنف وشميها ، إذا كانت الرائحة حلوة ، زكية وفواحة فهي جاهزة للتمتع بطعمها. اغسليها جيدا. اقطعي الأوراق العلوية . اقطعي الأناناس طوليا إلى أربعة أو ثمانية أجزاء. باستعمال السكين انزعي القشرة من كل جزء ثم انزعي الجزء الجاف أو القاسي . قطعي الأناناس إلى مكعبات حسب الرغبة. لتقطيع الأناناس إلى شرائح : لا تقطعي الأناناس طوليا في الأناناس الكاملة انزعي الجزء الأوسط القاسي. قشري الأناناس ثم قطعيه إلى شرائح.

الفراولة

أنواعها وأشكالها وأحجامها متعددة . اختاري ذات اللون الأحمر الداكن فطعمها أحلى ولا تحتفظي بها في الثلاجة . للتنظيف اغمريها بوعاء به ماء بارد ثم حركيها بهدوء ومباشرة اخرجيها من الماء ثم اتركيها على فوطة قطنية إلى أن تجف . لنزع الورقة الخضراء ادخلي تحتها طرف سكين مدبب ثم حركيه بشكل دائري إلى أن تسقط الورقة مع قطعة صغيرة لونها أبيض.

التوت

كل ما يحتاجه التوت هو تناوله في أسرع وقت ممكن . فهو فاكهة هشة وحساسة وسريعة العطب. لغسله لا تضعيه تحت صنبور الماء الجاري فتتكسر حباته . اغمريه بسرعة في وعاء به ماء بارد ثم ارفعيه في مصفاة واسعة . لا يحتاج إلى أية تحضيرات فهو لا يحتوي على بذور.

البطيخ



الطريقة التقليدية لاختيار البطيخ بالطرق عليه. اطرقي على حبة بطرقات لتحديد شدتها واختاري البطيخة التي تعطي صوتا أجوف. كما يمكنك اختيار البطيخة ذات الرائحة الحلوة. قطعيه إلى شرائح ثم انزعي القشرة. من أجمل طرق التقديم تقديمه على شكل سلة مزخرفة بالنقوش تحضرينها ثم ملء السلة بقطع البطيخ المدورة.

البرتقال

يوجد طوال العام. اختاري حبات البرتقال الثقيلة الوزن، القشرة لامعة. إذا اشتريت البرتقال في صندوقه الخاص، انتقي كل حبة على حدة يمكنك حفظه خارج الثلاجة لمدة أيام في مكان بارد وجاف. ويحفظ في الثلاجة لمدة أسبوعين في أكياس ورقية أو نايلون. حفظ البرتقال في الثلاجة مغلفا في أكياس لفترة طويلة قد يسبب بعض البكتريا ويعطيه رائحة غير محببة بالثلاجة. وانصح بتبديل الأكياس من وقت لآخر أو وضع بعض أوراق المطبخ بين حبات البرتقال. معظم أصناف البرتقال مغلفة بطبقة خفيفة من الشمع لحمايتها. ولذلك يجب غسله جيدا قبل استعماله وخاصة إذا أردت الحصول على بشر البرتقال. يفضل تناول البرتقال كاملا بدل العصير للحصول على فائدة أكبر والاستفادة من الألياف.



الفواكه والخضراوات

الخضراوات

الليمون

اختاري حبات الليمون النضرة اللون، الثقيلة الوزن. ضعيها على الطاولة ثم دحرجيها تحت كفك عدة مرات لكي تصبح لينة ويسهل عصرها والحصول على أقصى قدر من العصير. او يمكنك وضعها في الميكروويف لبضع ثوانٍ لكي تصبح لينة ويسهل عصرها. للحصول على برش الليمون باستعمال المبرشة عند الجزء الأصفر القشرة فقط دون برش الجزء الأبيض الذي يكون فيه بعض المرارة.

الأرضي شوكي

يسمى الخرشوف، وموسمه شهر ... اختاري الثقيل الوزن منه وذو الأوراق الصلبة بلون أخضر غامق. الأوراق البنية تدل على ذبول الأرضي شوكي. لا تستعملي ... اقطعي الساق باستعمال المقص قصي الأوراق مع الإبقاء عليها ملتصقة بالقاع بارتفاع حوالي ٢ سم تقريبا للتخلص من الزغب او الشعيرات الناعمة في باطن الأرضي شوكي. انزعي الأوراق الناعمة من وسط الخرشوف بأطراف أصابعك ثم باستعمال ملعقة صغيرة انزعي الزغب ضعيه مباشرة في وعاء به ماء بارد وعصير ليمون لمنع تأكسده وتغير اللون. يؤكل الأرضي شوكي نيئا او مسلوقا ويطبخ مع السلطات او كجزء من المحشي.

البروكلي

غني بالقيمة الغذائية. اختاري رأس البروكلي المتماسك وذو اللون الأخضر الداكن بدون لون أصفر او زهرات صغيرة مصفرة. يمكن حفظه في الثلاجة لعدة أيام ملفوفه بكيس ورقي او ورق المطبخ لحمايته من الذبول. اغسليه قبل الاستعمال مباشرة. افصليه الى زهرات صغيرة ثم ضعيه في وعاء مغطى بالماء ثم ضعيه في مصفاة. لا يحتاج الى وقت طويل للطهي ... او التبخير مع الحرص على عدم زيادة الطهي لكي لا يفقد الطعم اللذيذ. يمكن الاستفادة من ساق البروكلي بتقشيرها وتقطيعها قطع صغيرة ثم سلقها وتقديمها مع أطباق السلطة.

الأفوكادو

اختاري الناضج منه دون ان يكون طريا او عليه بقع بنية. اغسليه جيدا، اقطعيه طوليا الى نصفين. حركي نصفي الأفوكادو يمينا ويسارا لتسهيل فصل النصفين عن بعضهما. او مسكي نصل السكين على البذرة، حركيه يمينا ويسارا للتخلص البذرة ثم انزعيها. لتسهيل تقشير الأفوكادو اقطعي كل نصف الى جزئين و ... ثم باطراف أصابعك انزعي القشرة بسهولة. استخدميه مباشرة لكي لا يتأكسد ويصبح غامق اللون. يمكنك مسحه بقليل من عصير الليمون الطازج للمحافظة على لونه. لا تتخلصي من قشرة الأفوكادو، امسحي بها وجهك وكفيك فهو غني بالفيتامينات.

الهليون

ويسمى الأسبراجوس. من الخضراوات التي ندر استعمالها في المطبخ العربي ولكنها اصبحت منتشرة ومعروفة. نبات أخضر او أبيض شكله كالأصابع الطويلة. اختاري الهليون المتماسك جدا والمستقيم، كما يجب ان يكون لونه ناصع. القشرة يجب ان تكون ناعمة وكذلك النتوءات الصغيرة التي تحيط بالهليون تكون أيضا ناعمة الملمس. يمكنك استعمال مقشرة الخضراوات لتقشير الهليون اذا كانت القشرة صلبة. اقطعي الجزء السفلي منه وشذبيه جيدا. يفضل طبخه مباشرة للاستفادة من قيمته الغذائية. ويمكنك الاحتفاظ به في الثلاجة يومين او ثلاثة. ولإبقائه طازجا ضعي الهليون بشكل رأسي في كوب به ماء بارد وضعيه في الرف العلوي في الثلاجة مع تغيير الماء كل يوم. الهليون من النباتات الطرية ولا يحتاج الى فترة طويلة للطهي وأفضل الطرق تطهى على البخار.

الفاصوليا الخضراء

اختاري الفاصوليا المستقيمة ذات اللون الأخضر. الأصغر منها يشير الى النمو الجيد لثمرة الفاصوليا والقرون التي تنثني فلا تحدث صوت طقطقة والقرون سريعة الكسر، ناصعة، وأيضا انظري الى مكان الكسر فاذا لاحظت بعض البذر او لمعان الحليب ... على السطح المكسور فذلك يدل على انها طازجة. الفاصوليا اللينة والطرية تكون غير طازجة. وأيضا اذا لاحظت ان القشرة مجعدة او فيها بعض الخطوط لا تشتريها. الفاصوليا الرفيعة تكون عادة أحلى طعما وتصبح أسرع. اقطعي طرفي الفاصوليا. انزعي الخيط الرفيع الموجود على الجانبين ثم اطبخيها حسب الوصفة. انتبهي بعدم طبخ الفاصوليا الخضراء لمدة طويلة لكي تحافظي على طعمها. لا تقطعيها الى قطع صغيرة فكلما تعرضت أجزاؤها الى الهواء كلما خسرت منها الفيتامينات. وطريقة تقطيع الفاصوليا بالطول ام بالعرض كما في بعض الوصفات يفقدها الكثير من الخصائص. احفظيها بالثلاجة لعدة أيام. اغسليها قبل الاستعمال مباشرة.



الشمندر

اختاري الصلب منها المتقارب في الحجم لكي يسهل طبخها كلها في نفس الوقت. اختاري المتوسطة الحجم. اذا توفر الشمندر مع أوراقه فاختاري ذات الأوراق النضرة فذلك يدل على نضج الشمندر. اقطعي الأوراق واحفظيه في الثلاجة لحوالي أسبوعين. كما يمكنك حفظه في سلة الخضراوات في مكان جاف وبارد. اغسليه بالماء الجاري للتخلص من الأتربة الملتصقة به. لا تقشريه. اسلقيه بالماء مثل البطاطس الى ان يصبح لينا او اشويه بالفرن الى ان يصبح مثل البطاطا الحلوة كما يمكنك طهيه على البخار ولكن يحتاج لفترة طويلة. بعد الطهي يسهل نزع القشرة عن الشمندر. قطعيه حسب الرغبة واستعمليه باردا للسلطة. يستعمل الشمندر لصباغة الملابس والأطعمة فهو يتميز باللون الأحمر القوي. كوني حريصة عند تقطيعه لكي لا يسبب بقع على الملابس او لوح التقطيع

الكرنب



اختاري رأس الكرنب الثقيل الوزن والمتماسك، والأوراق تكون متلاصقة مع بعضها. الكرنب الذي يميل إلى اللون الأخضر الفاتح المخلوط مع اللون العاجي، لا يحتاج إلى تغسيل فقط انزعي بعض الوريقات الخارجية الملونة أو منقعة. افرميه ناعماً باستعمال سكين عريضة أو لسانه كأوراق صحيحة. يستعمل نيئاً أو مطبوخاً. يضاف إليه بعض الكمون للتخفيف من رائحته وتسهيل هضمه. يمكنك حفظه في الثلاجة لمدة أسبوعين.

الجزر

عظيم الفائدة ويؤكل نيئاً أو مطبوخاً. اختاري حبات الجزر المتماسكة والصلبة. الجزر البني اللون أو اللين يكون قديم وقد فقد الكثير من خواصه. من المفيد شراء الجزر بأوراقه خضراء، ولكن لحفظه لفترة أطول انزعيه والتخلصي من الأوراق لأنها تستمر بالنمو وامتصاص الخواص الغذائية من الثمرة مع مرور الوقت. يبقى طازجاً في الثلاجة لعدة أيام قبل تحول قشرته جيداً. استعملي فرشاة ناعمة للتخلص من الأتربة وبعض التجويفات الناعمة التي قد تحيط ببعض أنواعه. يمكنك تقشيره إذا كانت القشرة سميكة ولكن يفضل تناوله بدون تقشير. الجزر الصغير الحجم المتوفر في الأسواق هو عبارة عن حبات الجزر العادية ولكنها مقطوعة بشكل صغير متشابه الحجم.

القرنبيط

الأبيض الناصع أفضل ما يمكنك شراؤه، وقد يميل اللون إلى العاجي. إذا كان القرنبيط منقط باللون البني أو أجزاؤه لينة وغير نضرة يكون غير صالحاً للأكل. وقد يعمد بعض الباعة إلى التخلص بالسكين من تلك الأجزاء البنية ولكن ذلك يفقد القرنبيط الكثير من الفائدة، بسبب تقطيع السطح مما يعمل على تطاير الرطوبة وتلوث السطح المقطوع. من الأفضل أكله مطبوخاً. يبقى طازجاً في الثلاجة لمدة أيام.

الطماطم

من الخضراوات التي نكاد نتناولها يومياً في السلطة أو مطبوخة. اشتري حبات منها ثم غلفيها بأكياس ورقية أو ورق الجرائد واحتفظي بها خارج الثلاجة وكل يوم اختاري الحبات التي أصبحت حمراء ولينة واستعمليها. الطماطم الحمراء تحفظ في الثلاجة لعدة أيام. يمكنك تقشير الطماطم بوضعها في الماء المغلي لبضع ثوانٍ ثم نزع القشرة بسهولة. تحفظ الطماطم لفترة طويلة أو الاستفادة من الفائض منها بتقطيعها كما هي في الفريزر إلى أن تتماسك ثم اجمعيها في علبة بلاستيكية أو كيس لتخرجي الحبات التي تحتاجينها من الفريزر. اتركيها لبضع دقائق فتصبح لينة ليسهل تقشيرها وفرمها ناعماً واستعمالها في الطبخ والصلصة.

القرع

متعدد الأشكال والأنواع، غني بالألياف والقيمة الغذائية. هناك أنواع مناسبة للطهي وأنواع يفضل استعمالها للحلوى. القرع الكبير الحجم يتميز بقشرته الداكنة واللون البرتقالي الداكن، يمكن حفظه في درجة الحرارة العادية من شهر إلى شهرين. بعد التقطيع يجب حفظه في الثلاجة مغلفاً بالنايلون، ويبقى صالحاً لعدة أيام. تأكدي من غسل وتجفيف القرع قبل التقطيع. القرع الصغير الحجم يستعمل للمحاشي وملائم للشوي. وتشتهر شوربة القرع بقيمتها الغذائية المرتفعة.

السبانخ

الكثير من استعماله ناضجاً فهو غني بالقيمة الغذائية. أضيفيه إلى السلطة الخضراء. اختاري الأوراق ذات اللون الأخضر الغامق. اللون الأخضر الفاتح أو الأصفر يشير إلى ذبول السبانخ. لتنظيفه ضعيه في وعاء مملوء بالماء وحركيه بهدوء مع تغيير الماء عدة مرات للتخلص من الأتربة التي تلتصق على الأوراق. يحتوي السبانخ على نسبة عالية من الماء ويقل حجمه لتعرضه للحرارة. يمكن طهيه على البخار أو وضعه في قدر على نار عالية إلى أن تذبل أوراقه.

البطاطس

أكثر الخضراوات شعبية وإقبالاً من كافة الشعوب. يمكنك شراؤها بكميات كبيرة لأنها تبقى صالحة لأكثر من أسبوعين. اختاري الحبات المتماسكة، القشرة ناعمة وغير متجرحة، لا تحتوي على زهرات صغيرة أو جذور صغيرة منبتة. لا تضعيها في الثلاجة فيتحول نشاها إلى سكر ويصبح طعمها غير مقبول. ضعيها في سلة الخضراوات واتركيها بدون تغطية. لا تضعيها بجانب البصل لكي لا تتأثر بالأنزيمات الصادرة من البصل فتبقى صحيحة لمدة أطول. إذا أردت طهيها بالقشرة اغسليها جيداً مع فركها بالفرشاة للتخلص من الأتربة العالقة بها ولكن إذا أردت تخزينها فيفضل عدم غسلها بالماء لكي لا تصبح القشرة لزجة أو رطبة ويصعب فرمها.

الفلفل



الفلفل الكبير ذو طعم حلو وغير حار، أما قرون الفلفل الصغيرة فهي حارة ويجب استعمالها بدقة. عند شراء الفلفل اختاري ذو القشرة الصلبة والمتماسكة. إذا لاحظت وجود قشرة رقيقة على سطح الفلفل أو بعض البقع البنية فهذا يدل على تلوثه. لا تغسلي الفلفل إلا قبل استعماله مباشرة. يمكنك حفظه في الثلاجة لعدة أيام مع وضع أوراق المطبخ بين حباته لامتصاص الرطوبة. ارتدي القفازات أثناء تقطيع الفلفل الحار واحرصي على عدم ملامسة العين أو الوجه. وللتخفيف من حدة الفلفل اطبخي القرون أو اغسليها ثم انزعي البذور والأجزاء البيضاء التي تحتوي عادة على أكبر قدر من الطعم الحار. وللتخفيف من حدة الفلفل في الفم اشربي بعض الحليب البارد أو امضغي قطعة كبيرة من الخبز. أثناء فرم أو تقطيع الفلفل الحار أو طهيه ضعي منديل ورقة على أنفك لتجنب استنشاق أبخرة الفلفل المتصاعدة التي قد تسبب السعال أو العطاس. لتقشير الفلفل اشويه في الفرن إلى أن تصبح القشرة بنية ثم ضعيه ساخناً في كيس لمدة دقائق إلى أن يبرد ثم انزعي القشرة بسهولة.



الفواكه والخضراوات

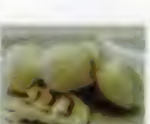


خيار

من الخضراوات المرطبة والفاتحة للشهية. قد تعمد بعض المزارع الى رشه او تغليفه بطبقة شمعية رقيقة للمحافظة على نضارته ولذلك يفضل تقشيره او فرك القشرة بفوطة خشنة. اذا كان الخيار كبير الحجم، اقطعيه بالطول الى نصفين وباستعمال ملعقة صغيرة انزعي البذور ثم قطعيه حسب المذكور في الوصفة.

الكوسى

هناك عدة أنواع من الكوسى ولكن في مطبخنا العربي ينتشر الكوسى ذات اللون الأخضر الفاتح والصغيرة الحجم. اختاري الثمرات الصلبة ذات القشرة اللامعة وبدون بقع سوداء. يفضل شراء الصغيرة او المتوسطة، فالكبير من الكوسى تكثر بذوره ويصبح طعمه جافا. احفظي الكوسى في الثلاجة في كيس ورقي لعدة ايام. اغسليها قبل الاستعمال مباشرة. يمكنك تقشيرها او طهيها مع القشرة. انزعي الجزء العلوي وأيضا قلب الجزء الذي في القاع. ثمرة الكوسى خفيفة، سريعة النضج، غنية بالماء، ويفضل طهيها مع مقدار قليل من السوائل. وافضل الطرق طهيها على البخار.



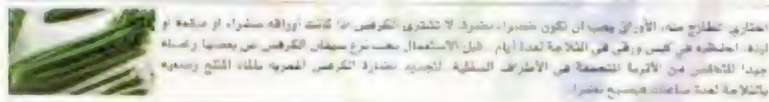
المشروم

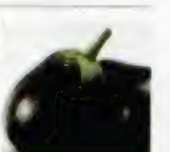
انواعه عديدة واشكاله لا تحصى. اشتريه من السوبرماركت او محال بيع الاغذية لتفادي الانواع السامة. اختاري اللون الفاتح منه، بدون بقع او اجزاء منتفخة. لا يحتاج المشروم الى غسل ولكن اذا كان هناك بعض الأتربة العالقة عليه استعملي فرشاة ناعمة للتخلص منها. واذا وجدت الحاجة لغسل المشروم فيجب غسله بسرعة تحت الماء الجاري البارد ثم تجفيفه بفوطة خفيفة. فالمشروم يمتص الماء مثل الأسفنج. اقطعي المشروم قبل استعماله مباشرة لكي لا يتأكسد ويتغير لونه. انقعي المشروم المجفف بالماء لحوالي عشرة دقائق الى ان يصبح لينا.



البصل

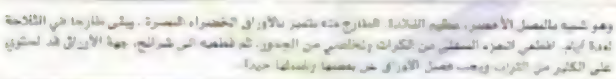
مع ان البصل له رائحة قوية ولكن البصل الفاسد له رائحة منفرة ولا يجب استعماله في الطهي. اختاري الصلب والمتماسك وذو القشرة اللامعة والتي يسهل نزعها. يمكنك شراء كميات كبيرة من البصل فهو يبقى صالحا لحوالي اسبوعين. احفظيه في كيس مثقب للتهوية، او ضعيه في سلة مع تركه بدون غطاء. لا تحفظي البصل في الثلاجة فيصبح لينا ويتغير طعمه. لتقشير البصل بدون دموع قشريه تحت الماء الجاري او انزعي القشرة الخارجية واقطعيه نصفين ثم انقعيه بالماء البارد لبضع دقائق قبل التقشير. البصل الأخضر يجب ان يكون طازجا وأوراقه خضراء نضرة. احفظيه في الثلاجة وتأكدي من غسله جيدا قبل الاستعمال.





الباذنجان

انواعه كثيرة ومتعددة، متوفر طوال العام. اختاري حبات الباذنجان الصلبة، ذات القشرة اللامعة وبدون بقع. احفظيه في الثلاجة ويفضل استعماله طازجا حيث تتناقص كمية الرطوبة في الباذنجان وتتكمش القشرة وقد يصبح طعمه مرا بمرور الوقت. ويعتبر اكثر الخضراوات امتصاصا للدهن والزيت نظرا لمساماته الاسفنجية. امسحيه بفوطة او اغسليه ثم جففيه. قشريه او احتفظي بالقشر. قطعيه شرائح. ضعيه في مصفاة او على فوطة. انثري عليه الملح اتركيه بعض الوقت كي ان يذوب الملح وتتكون نقاط على سطح الباذنجان يمكنك غسله بالماء للتخلص من الملح ولكن افضل ان تستعمل ورق المطبخ لمسح سطح الشرائح والتخلص من الماء والملح. فذلك يقلل امتصاصه للسوائل. يقلى في زيت ساخن جدا فتغلق المسامات بسرعة. يمكنك مسحه بقليل من الزيت وشويه بالفرن او على الشواية الكهربائية او في مقلاة الشوي.



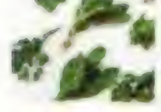


الكرفس

اختاري الطازج منه، الأوراق يجب ان تكون خضراء نضرة. لا تشتري الكرفس اذا كانت اوراقه صفراء او مبقعة او لينة. احفظيه في كيس ورقي في الثلاجة لعدة ايام. قبل الاستعمال يجب نزع سيقان الكرفس عن بعضها واغسله جيدا للتخلص من الاتربة المتجمعة في الأطراف السفلية. لتجديد نضارة الكرفس انقعيه بالماء المثلج وضعيه بالثلاجة لعدة ساعات فيصبح نضرا.

الكراث

وهو شبيه بالبصل الأخضر، طعمه الذ. اختاري الطازج منه المتميز بالأوراق الخضراء النضرة. يبقى طازجا في الثلاجة لعدة ايام. اقطعي الجزء السفلي من الكراث وتخلصي من الجذور. ثم قطعيه الى شرائح. جهة الأوراق قد تحتوي على الكثير من التراب ويجب فصل الأوراق عن بعضها وغسلها جيدا.

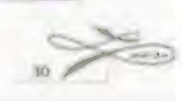


الأعشاب

البقدونس والكزبرة وما شابه من اوراق خضراء كالجرجير، السبانخ والخس. يفضل شراؤها طازجا واستعمالها مباشرة وهي ما تزال نضرة ومحتفظة بقيمتها الغذائية. لتنظيفها تخلصي من الشوائب والذابل منها ثم ضعيها في وعاء عميق مملوء بالماء وحركيها بهدوء الى ان يتخللها الماء جيدا لتتخلصي من الأتربة. ارفعيها من الماء، ضعيها في مصفاة او على فوطة نظيفة الى ان تجف تماما. لتطرية الاعشاب الذابلة او الرطبة التي بدأت تذبل بسرعة احفظيها في الثلاجة لوضع السيقان فقط في كوب مملوء بالماء وغطي القمة بورق المطبخ. يرطب الورق من وقت لآخر لتبقى الاعشاب نضرة. ويمكن غسلها بالماء البارد ثم تغليفها وهي رطبة بورق الجرائد المبلل وحفظها في درج الثلاجة ليومين او ثلاثة.

البقول الطازجة

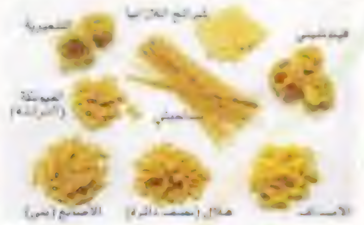
انزعي القشرة الخارجية و خذي البذور التي في الداخل. اسلقيها بالماء المملح ثم اطبخيها كما يحلو لك. معظم البقول تتوفر مجففة. اذا استعملت البقول المجففة اغسليها ثم انقعيها بالماء الطيف لمدة ١٢ ساعة الى ان يتضاعف حجمها، ثم اسلقيها في ماء وفير الى ان تصبح لينة ثم استعمليها حسب الوصفة.



تعرفي على المعكرونة

عجينة الباستا (المنزلية)

عجينة المكرونة وتسمى معكرونة او باستا، الطبق الإيطالي الذي انتشر في كافة المطابخ العالمية واصبحت له شعبية لدى كافة الشعوب. عندما تجربين إعداد المعكرونة (المكرونة) الباستا منزليا ستلاحظين الفرق بينها وبين الباستا الجاهزة، فعجينة الباستا الأساسية سهلة وسريعة الإعداد ولا تتطلب كثيرا من المجهود، أطفالك سيحبون مشاركتك في تشكيلها بأشكال مختلفة، يمكنك استعمال النشابة(المرق) لفرد العجينة للحصول على الأشكال الأساسية ، وقد تحتاجين ماكينة فرد الباستا للحصول على اشكال مختلفة ومتنوعة، وهي تتوفر في الأسواق ماكينة منفصلة او تكون مرفقة مع جهاز الخلاط.



الكمية	الوحدة	المكون	
2	كوب	دقيق	
3	حبة كبيرة	بيض	
1	ملعقة صغيرة	ملح	
1	ملعقة كبيرة	زيت زيتون	

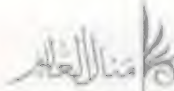
1) تجهيز العجينة يدويا : على سطح خشبي او رخامي، ضعي الدقيق على شكل هرمي، انثري فوقه الملح، ثم اعملي حفرة في الوسط. اضيفي البيض والزيت. استعملي شوكة لتقليب البيض الى ان يمتزج ثم بالتدريج ابدئي باخذ الدقيق الى الوسط مع تقليبه مع البيض الى ان تتشكل لديك عجينة. اذا كان يصعب تشكيلها اضيفي ملعقة صغيرة من الماء.

2) بعد تشكيل العجينة اعجنيها بباطن كفك لحوالي عشرة دقائق الى ان تصبح ناعمة ثم ضعيها على لوح مرشوش بالدقيق. غطيها بالنايلون واتركيها لترتاح حوالي ساعة او ضعيها في الثلاجة طوال الليل.

3) تجهيز العجينة باستعمال الخلاط : ضعي الدقيق والملح في وعاء الخلاط، اضيفي البيض والزيت في الوسط، ثبتي أداة العجن ثم على سرعة بطيئة شغلي الخلاط الى ان يمتزج البيض جيدا، باستعمال ملعقة بلاستيكية حركي الدقيق قليلا ليمتزج مع البيض ثم شغلي الخلاط ثانية على سرعة بطيئة، الى ان تبدأ العجينة بالتشكيل. اذا لاحظت ان العجينة جافة ولم تتشكل معك اضيفي ماء بالتدريج (ملعقة واحدة) ثم استمري بتشغيل الخلاط الى ان تتشكل العجينة. عجينة المكرونة(الباستا) يجب ان تكون جامدة ومتماسكة، اعجني من 4 – 6 دقائق ثم غلفيها كالسابق.

4) اقطعي العجينة الى أربعة أجزاء ، دائما غطي العجينة التي لن تستعمليها لكي لا تجف. افردي العجينة بماكينة الباستا وقطعيها حسب الشكل المرغوب، بعد التشكيل ضعي العجينة متباعدة عن بعضها على فوطة مطبخ مرشوشة بالدقيق، او علقيها على ظهر كرسي اتركيها تجف حوالي 10 دقائق ثم اسلقيها.

- حفظ العجينة، يمكنك تركها لتجف تماما 100% ثم غلفيها واحفظيها واستعمليها مثل الباستا الجاهزة، وبالنسبة للباستا المحشوة فاتركيها لتجف بضع دقائق ثم غلفيها واحفظيها في الفريزر او اسلقيها مباشرة.
- سلق العجينة : اسلقي المكرونة في ماء غزير، فهي تحتاج الى حيز واسع لكي لا تلتصق مع بعضها، ضعي حوالي ملعقة كبيرة من الملح لكل 3 لتر من الماء، ضعي قليل من الزيت اذا استعملت عجينة منزلية، دعي الماء يغلي ثم اسقطي فيه الباستا، قلبيها قليلا لكي تتفكك عن بعضها، اسلقي من 6 – 8 دقائق ويتوقف ذلك على حجم وشكل ونوع وكمية الباستا، بعضها يحتاج دقيقتين فقط، دائما اختبري النضج مبكرا، خذي قطعة وتذوقيها او اضغطيها بين أصابعك، يجب ان تكون متماسكة بعض الشيء ولا تكون ناضجة تماما، فذلك أساسي في أطباق الباستا المتقنة والممتازة. لا داعي لشطف الباستا المنزلية بعد سلقها، صفيها في مصفاة واستعمليها مباشرة. الشطف يمنع التصاق الصلصة جيدا على جوانب الباستا.
- احرصي على ان تكون الصلصة التي ستستعمليها حاضرة وساخنة لكي تضيفيها الى الباستا بعد سلقها مباشرة، قلبيها على نار هادئة لبضع دقائق لتتأكدي من تشرب الصلصة وتوزيعها جيدا الى الباستا.
- لا ينصح ابدا بسلق الباستا وحفظها بالثلاجة ، الا اذا كنت تستعمليها لإعداد السلطة .
- أضيفي السبانخ لعمل الباستا الخضراء ومعجون الطماطم لعمل البرتقالية، يمكنك إضافة الزعفران للعجينة لعمل باستا بالزعفران كما يمكن إضافة الزعفران في ماء السلق.



تعرفي على بعض البهارات والأعشاب



الفلفل الأسود - الفلفل الأسمر
من شجرة متسلقة ثمارها حبات سوداء شديدة الحرارة، مشهي ومنشط قوي لجميع الغدد الهضمية. يفضل دائماً شراؤه حب صحيح وتستعمل مطحنة الفلفل لطحنه طازجاً



الكزبرة الجافة - الكسبر
نبات عشبي بذوره لونها أصفر داكن لها رائحة عطرية وطعم حلو مع شيء من الحلاوة. يستعمل حب صحيح أو ناعم في إعداد المرق والبهاري ويدخل في صناعة الحلويات



اللومي - ليمون مجفف
يحتفظ بخواص الليمون الحامض. يستعمل في المرق لإعطاء طعم حامض مركز. ويغلي كمشروب مثل الشاي



الأنيسون - يانسون
بذور عطرية تضفي نكهة مميزة على المخبوزات والمشروبات وأيضاً بعض البهاري والمرق



الشومر - شمر (حبة حلوة)
بذور عطرية تدخل في صناعة خلطات البهارات، وتستعمل في المرق، الحلويات والمشروبات، يفضل طحنها أو جرشها طازجاً قبل الاستعمال مباشرة



ورق الغار - الرند - ورق لورا
أوراقه عطرية الطعم ذات رائحة مميزة طيبة يتوفر طازج أو مجفف. يستعمل لسلق اللحوم والدواجن ويدخل في صناعة المرق والبهاري. يستعمل كمشروب شاي



القرفة - قرفة سيلانيه - دارسيني - قرفة صينية - سيلان
هي اللحاء الداخلي لشجر من فصيلة الغار لونها بني غامق بطعم عطري حار تستعمل في كافة المطابخ العالمية وفي المرق والمحاشي والمعجنات والفواكه. منها نوعان: حارة الغامقة اللون، و قرفة الحلويات ذات النكهة الخفيفة.



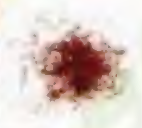
الهيل - حب هال - الحبهان - الهال
يستعمل صحيح أو مطحون. يدخل في معظم الأطباق العربية وأيضاً في صناعة الحلويات. يستعمل كمشروب مع الشاي والحليب. يجب حفظه في أوعية غامقة اللون ومحكمة الإغلاق



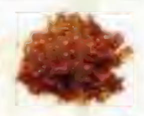
الزعتر - صعتر
من النباتات العطرية الشهيرة في معظم المطابخ وخاصة الشرق الأوسط. يستعمل طازج أو مجفف وأيضاً مطحون. يدخل في صناعة المعجنات، البيتزا والساندويتشات وأيضاً لتتبيل اللحوم والدواجن. ويستعمل كمشروب ومعالج لتلبكات المعدة. ويضاف إليه السمسم لتجهيز بعض التوابل لعمل زعتر بالسمسم



الحبة السوداء - حبة البركة - السينوج - الشونيز - الشمة - الحبة - القزحة
نبات عشبي بذوره مفلطحة سوداء ذات نكهة طيبة مميزة تستخدم غالباً مع الخبز وصناعة الحلويات



الزعفران - الزعفران الجافي - ريهان نوعه الجافي
سمات زهرة تتميز بلونها البرتقالي. يستخدم في المشروبات ولإضفاء لون ونكهة مميزة للأطعمة. غالي الثمن ويفضل نقعه قبل الاستعمال للتمتع بنكهته ولونه المميز.



الفلفل الأحمر - الشطة - الحار
للصلصات والشوربات واللحوم والأسماك والمشاوي



الجلجلان - السمسم - رهش
نبات دهني بذوره دقيقة، غني بالزيت الصحي. يستعمل نيئ أو محمص. تستخرج منه الطحينة (الهردة) يضاف للحلويات والمخبوزات



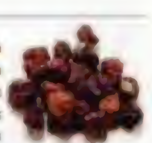
الخولنجان - عرق الهيل
جذور نبات عشبي من الفصيلة الزنجبيلية، ذو رائحة فواحة قوية يستعمل لسلق اللحوم والطيور وأيضاً في المرق



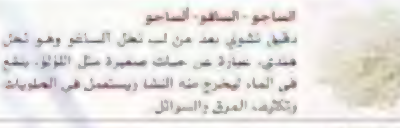
القرنفل - المسمار
عود القرنفل وكبش القرنفل هو البراعم الزهرية الجافة لنوع من الأشجار طعمها عطري حار



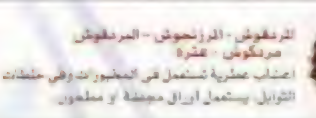
الهيل الأسود - الهيل الحبشي
يضاف لسلق اللحوم والطيور. يستعمل ناعماً في خلطة البهارات



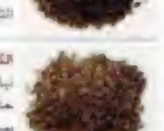
فلفل مجفف - شطة حمراء - حار
قرون الفلفل المجففة بأنواع وأشكال مختلفة تضاف صحيحة لسلق اللحوم والطيور. وأيضا تدخل في صناعة المرق. تهرس مع الزيت لعمل الشطة بالزيت



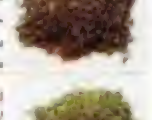
الساجو - الساقو - الساجو
دقيق نشوي يعد من لب نخل الساغو وهو نخل هندي، عبارة عن حبات صغيرة مثل اللؤلؤ، ينقع في الماء ليخرج منه النشا ويستعمل في الحلويات وتكثيف المرق والسوائل



المردقوش - المرزنجوش - المردقوش مردكوش - عترة
أعشاب عطرية تستعمل في المخبوزات وفي خلطات التوابل يستعمل أوراق مجففة أو مطحون



الكمون - سنوت - شبث - كمون الحوت
نبات عشبي بذوره رفيعة بيضاوية الشكل مذاقها حار مع قليل من المرارة، ذو رائحة عطرية قوية يستعمل الكمون أساسي في أطباق الأسماك، طارد للغازات، مضاد للأكسدة ومهضم



الريحان - بازيل - حبق
أوراق تتميز بعطرها الفواح العذب، تستخدم طازجة في سلق اللحوم والدجاج وتجهيز صلصات لذيذة الطعم، ويستخدم مجففا في خلطات التوابل والمخبوزات والمكرونة



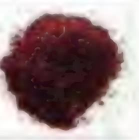
بهار مشكل - بهارات - تابل مشكل
تشكيلة من خلطة بهارات تتوفر في الأسواق أو يقوم كل طباخ بتشكيل تركيبة بهاراته حسب خلطته ومذاقه الخاص



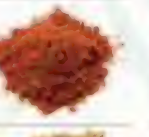


خردل - المسترده - مسترد - خردل أبيض خردل بني
بذور كروية الشكل وصغيرة الحجم، لونها بني رمادي، تستعمل حبوب صحيحة أو مطحونة، ويستخرج منها زيت الخردل. تحميصها يخرج منها نكهة قوية مميزة. تدخل في تجهيز المرق والكثير من خلطات التوابل والصلصات وخاصة صلصة المستردة الصفراء

عصفر - قرطم - عقدة - بهرمان
أزهار تشبه الزعفران، يستخدم كصبغة لتلوين الأطعمة ويدخل في صناعة الكيك والحلويات



السماق
لونه كحمرة الدم، ثمر يشبه العناقيد كثيف، يجفف ويطحن ناعما. يتميز بطعمه الحامض، يدخل في صناعة الزعتر ويستعمل في المحموزات والسلطات، يضفي على الأطعمة صبغة حمراء اللون

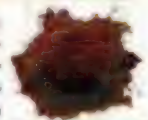


البابريكا - الفلفل الأحمر الحلو - فلفل بارد
ثمار الفلفل مجففه ومطحونه تستخدم للمشاوي والأطعمة المقليه والصواني، تمنح الأطعمة نكهة محببة ولون وردي فاتح للشهية

الكاري
البهار الأصفر الهندي، خليط من عدة أنواع من البهارات ويستخدم بكثرة في المطبخ الهندي ويدخل في كثير من الأطباق الخليجيه والمرق



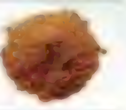
الكركم - كركب - عقيد هندي - عرق أصابع صفر - عقده صفراء - زعفران الهند - خرقوم
درنات صغيرة شبيهة بالزنجبيل، يستعمل مطحون، ويدخل في صناعة الطعام في كافة مطابخ العالم، يصبغ الطعام باللون الأصفر المميز، له فوائد صحية عظيمة



المسالا - غارام مسالا - ماسالا - بهار ماسالا - جرام ماسالا
مزيج من توابل عطرية هندية، خلطة يدخل في تركيبها بهارات حارة، تستعمل في إعداد المرق، والمطبق وأطباق الأرز



روز ماري - حصا البان - إكليل الجبل
أوراقه صغيرة خشبية الشكل كالأشواك لونها أخضر زيتوني، القليل منه يعطي نكهه قوية ويستخدم لأطباق المكرونه والشوربات واللحوم والطيور



بهار دجاج - خلطة دجاج - توابل دجاج
خلطة بهارات جاهزة لتتبيل الدجاج لأطباق التكا والمشاوي، تتوفر جاهزة أو يقوم الطباخ بتركيبها حسب الرغبه



بهار النجمة - يانسون - نجوم - يانسون نجمي
نوع من التوابل رائحته مشابهة لليانسون، يضاف صحيح لسلق اللحوم والدجاج، يطحن ناعما ويدخل في تركيبة خلطات البهارات وخاصة في المطبخ الصيني

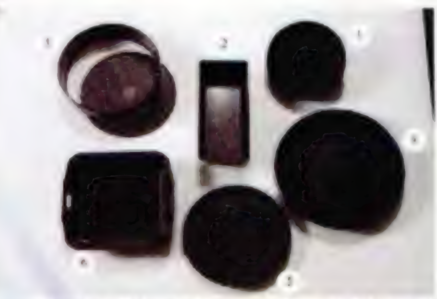
تعرفي على الأدوات











١ - صينية (قالب مستدير)
٢ - قالب رغيف (الخبز كيك)
٣ - قالب لتنور قالب متحرك القاعدة
يفتح من الجنب
٤ - صينية (قالب ١٠ بوصة)
٥ - قالب تارت متحرك القاعدة
٦ - قالب مربع ٩ بوصة



١ - طنجرة للقلي مع مصفاة (قلاية)
٢ - مصفاة
٣ - عصارة ممصفاة
٤ - مصفاة ناعمة
٥ - وعاء لكافة الاستعمالات (للعجن)
٦ - مطرقة اللحوم والدواجن
٧ - ملقط
٨ - وعاء لكافة الاستعمالات



١ - المقلاة الصينية
٢ - صواني ستانلس ستيل ١٢×١٠ بوصة
١٠×١٢ بوصة
٣ - صاج حديد

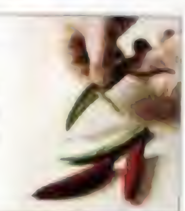


١ - قدر ستانلس ستيل
٢ - مقلاة ستانلس ستيل
٣ - كروانة ستانلس ستيل مع غطاء
٤ - كروانة ستانلس ستيل صغيرة



١ - ورق شمعي
٢ - ورق مطبخ شفاف
٣ - ورق زبدة
٤ - مواني للطبخ (كشوف)
٥ - نابير العجينة
٦ - الواح نايلون لعجين
٧ - ورق الألمنيوم (الفويل)

فكرة من منال



1. شطة خفيفة

للتخفيف من حدة الفلفل؛ اقطعي قرن الفلفل الى نصفين ثم انزعي البذور وتخلصي منها.



2. سلطة جذابة

لإضافة لمسة جمال الى شرائح الخيار، استعملي اطراف الشوكة لعمل خطوط طولية على الخيار قبل تقطيعه الى شرائح جذابة للسلطة.



3. عصير وفير

للحصول على اقصى كمية من عصير الليمون والبرتقال، دحرجي الليمون مع الضغط عليه بشدة ليصبح لينا.



4. اوراق نضرة

للمحافظة على الأوراق الخضراء مثل البقدونس والنعناع والريحان، ضعي السيقان في كوب به ماء، غلفي الأوراق بالنايلون او بفوطة رطبة، ضعيه بالثلاجة ليبقى صالحا لعدة ايام.



5. كيك ناجح

للتأكد من صلاحية البيكنج باودر ضعي قليل منه في كوب به ماء ساخن، حدوث فقاعات يدل على الصلاحية.



6. نكهة حلوة

استعملي فقط الجزء الملون من الحمضيات لبرشها، الجزء الابيض سيجعل الطعام مرا.



7. ميكرويف نظيف

اضيفي ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا الى كوب من الماء، ضعي الكوب في الميكروويف على "عالي" لمدة 2 دقيقة ليتصاعد منه البخار المذيب للدهون، امسحي جوانب الميكروويف بفوطة قطنية.

8. روائح مزعجة

لتنظيف الواح التقطيع من الروائح مثل البصل والثوم، رشي فوقها قليل من بيكربونات الصودا ثم ادعكيها بنصف ليمونة، ثم اغسليها بالماء مباشرة.



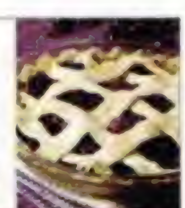
9. مكسرات هشة

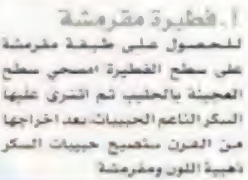
لطحن المكسرات في محضرة الطعام دون ان تصبح دهنية ولينة، اضيفي مع المكسرات قليل من مقدار السكر او الدقيق المذكور في الوصفة، فذلك يساعد على امتصاص الدهون وبقاء المكسرات هشة.



10. شطة بدون شطة

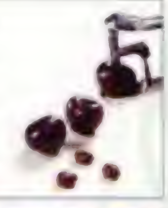
ضعي قليل من الزيت على اصابعك قبل فرم او تقطيع الفلفل الحار او الشطة، فذلك يحمي الجلد ويخفف احمراره والشعور بالحرق.





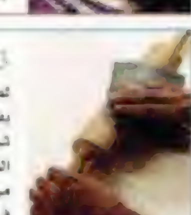
1. فطيرة مقرمشة

للحصول على طبقة مقرمشة على سطح الفطيرة امسحي سطح العجينة بالحليب ثم انثري عليها السكر الناعم الحبيبات. بعد اخراجها من الفرن ستصبح حبيبات السكر ذهبية اللون ومقرمشة



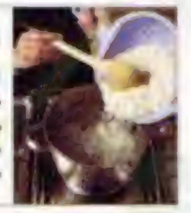
2. كرز طول العام

استغلي موسم الكرز اجمعي منه ما تستطيعين؛ اغسلي الكرز وجففيه. استعملي اداة نزع بذور الكرز وتخلصي من البذور. ضعي الكرز على صينية واسعة وضعيه في الفريزر الى ان يتجمد ثم اجمعيه في كيس محكم الاغلاق



3. فرادة العجين

لصيانة الفرادة وتجديدها امسحيها بفوطة نظيفة للتخلص من اثار الدقيق ثم افركيها بقطعة من ورق السنفرة الناعم جدا لتتخلص من طبقة رقيقة من الخشب. ثم اشطفيها بالماء واتركيها في مكان متجدد الهواء الى ان تجف



4. ارز نثري

للحصول على ارز مطبوخ نثري وحباته منفصلة عن بعضها تأكدي ان الماء يغلي بقوة قبل اضافة الأرز. ضعي الأرز المنقوع، اتركيه يغلي لبضع دقائق ثم صفيه من الماء. وأكملي الطهي حسب الوصفة



5. باذنجان خفيف

للتقليل من امتصاص الباذنجان للزيت اثناء القلي، قطعي الباذنجان الى شرائح، لا تقشريه. انثري عليه بعض الملح، اتركيه بضع دقائق الى ان تتكون عليه قطرات من الماء ويذوب الملح. ضعي الباذنجان على ورق المطبخ اضغطي عليه الى ان تختفي قطرات الماء والملح لا تغسلي الباذنجان



6. جلاش لذيذ

للحصول على طعم لذيذ للجلاش امسحي العجينة بخليط من الزبدة المذابة والزيت، استعمال الزيت لوحده يسبب جفاف العجينة، واستعمال الزبدة لوحدها يسبب احتراقها. وخليط الزبدة والزيت يعطي طعما لذيذا ويحافظ على هشاشة الرقائق





7. قدور نظيفة

للتخلص من بقايا الطعام الملتصق في قاع القدور، ضعي ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا. اغمري قاع القدر بالماء ثم ضعيه على النار الى ان يصبح ساخن جدا. اتركيه ينقع عدة ساعات ثم اغسليه.



8. بكتريا ضارة

احرصي على تغيير وتجديد ليفة غسل الأواني من وقت لآخر، لأن البكتريا والجراثيم تتراكم عليها عند استعمالها لفترة طويلة، وبعد الانتهاء من استعمالها في كل مرة اغسليها واتركيها في مكان جاف. لاتتركيها ابدا في محلول الماء والصابون

9. زيادة الملح

اذا وضعتي الكثير من الملح في الطعام وخاصة الشوربة والمرق، اقطعي حبة بطاطس ثم ضعيها في الشوربة فسرعان ما تمتص الملح الزائد.



10. مطحنة بدون رائحة

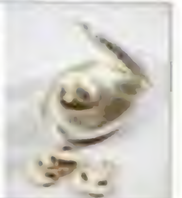
للتخلص من رائحة البهارات في المطحنة الكهربائية او محضرة الطعام، اطحني بها قليل من الخبز المحمص او السكر الخشن.

فكرة من منال



1. قلي بدون روائح

عند قلي الأطعمة تنتشر الرائحة المزعجة في المطبخ، لتفادي ذلك اغلي بعض حبات اوراق الغار وحبات الهيل وعود من القرفة في قدر ماء بجوار المقلاة، ستلاحظين اختفاء الرائحة.



2. شرائح منتظمة

استعملي اداة تقطيع البيض لتقطيع الفراولة الى شرائح رقيقة منتظمة بسهولة ويسر. كما يمكنك استعمالها لتقطيع المشروم (الفطر)



3. كرة لذيذة

استعملي ملعقة تكوير الشمام و البطيخ لعمل كرات من الزبدة، او الايسكريم لتزين الكيك للأطفال او كرات من جبن السيدر للموالح



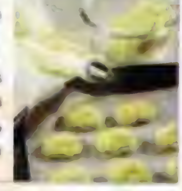
4. مكسرات طازجة

لتجديد نكهة المكسرات والتمتع بطعمها طازجة ضعيها في الميكروويف "عالي متوسط" لحوالي دقيقة ، كرري ذلك الى ان تصبح المكسرات مقرمشة وتتصاعد رائحتها.



5. قدور نظيفة

للتخلص من البقع المتكونة على القدور المصنوعة من الستانلس ستيل امسحيها بقطعة قطنية مبللة بقليل من الكحول ثم جففيها جيدا



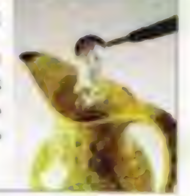
6. زهرات الزبدة

ثبتي قمع لتزين الحلويات على شكل وردة في كيس التزين ثم ضعي فيه الزبدة اللينة. اعملي زهرات صغيرة من الزبدة . احتفظي بها في الفريزر.



7. شرائح جبن رقيقة

لتقطيع الجبنة إلى شرائح رقيقة استعملي مقشرة البطاطس



8. ترمس القهوة النظيف

لتنظيف ترمس القهوة و الشاي، ضعي كوب من الماء الغالي مع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا. اتركيه لمدة ساعة ثم اشطفيه بالماء البارد.



9. مبشرة نظيفة

ادهني مبشرة الجبنة بقليل من الزيت قبل برش الجبنة فهذا يعمل على عدم إلتصاق الجبنة في المبشرة



10. شوربة مميزة

قطعي شرائح التوست بقطاعات متنوعة الأشكال. ادهني القطع بالزبدة ، رشي قليلا من الزعتر ثم اخبزيها لمدة 3 دقائق بالفرن. قدميها مع اطباق الشوربة أو السلطة.

1. مكيال مضبوط



لقياس العسل اغسلي المكيال بالماء الساخن او امسحيه بقليل من الزيت فذلك يساعد على عدم التصاق العسل في المكيال فيتساقط بسرعة وسهولة.

2. شرائح متساوية



لعمل التورتة تحتاجين الى تقطيع الكيك الى شرائح متساوية. ثبتي العيدان الخشبية على جوانب الكيك ثم اقطعي بالسكين لتحصلي على طبقات مستوية

3. خضراوات طازجة



للمحافظة على نضارة الخضراوات احفظيها في كيس مفرغ الهواء. ضعي الخضراوات في الكيس، اجمعي طرف الكيس بين الإبهام والسبابة ثم ضعي شلمو(مصاص) في الوسط و قومي بشفط الهواء ثم أغلقي الكيس و ضعيه في الفريزر او الثلاجة.

4. بسكويت مقرمش



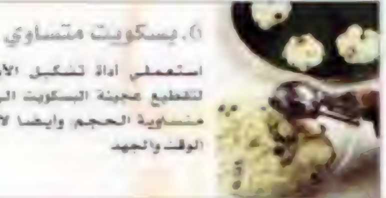
للاستمتاع دائما بطعم البسكويت طازج ومقرمش، ضعي في قاع برطمان او علبة البسكويت فوطة مطبخ ورقية فتمتص الرطوبة من الحافظة.

5. كؤوس الشوكولاتة



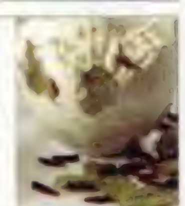
احضري اكواب الكيك الورقية، باستعمال فرشاة امسحي الجوانب والقاع بالشوكولاتة المذابة، دعيها بالثلاجة الى ان تتماسك ثم كرري التغطية دعيها تتماسك، انزعي الورق واستعملي الكأس لتقديم الحلويات والفواكه والآيسكريم

6. بسكويت متساوي



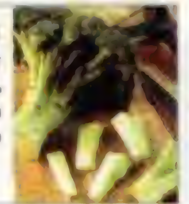
استعملي اداة تشكيل الآيسكريم لتقطيع عجينة البسكويت الى قطع متساوية الحجم. وايضا لاختصار الوقت والجهد

7. دقيق نظيف



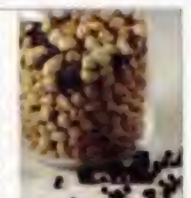
ضعي بضع وريقات غار (اللوري) او بضع قرون من الفلفل الحار المجفف في برطمان الدقيق فلا يتكاثر فيه السوس او الدود

8. قيمة غذائية



لا تتخلصي من ساق البروكلي، قشريها باستعمال قشارة الخضروات ثم اقطعيها الى اصابع رفيعة واسلقيها او اطبخيها مع البروكلي

9. بقول طازجة



للمحافظة على البقول (الفاصوليا، الحمص، الفول) وعدم تسوسها، ضعيها في برطمان زجاجي، ضعي ملعقة كبيرة من حبات البهار الحلو او الفلفل الأسود الصحيح او بعض فصوص الثوم الغير مقشر، غطيها باحكام.

10. مرق صحي



للحصول على مرق بدون دسم، ضعي المرق في وعاء زجاجي، دعيه يبرد في الثلاجة الى أن تتكون طبقة الدهن على السطح ثم تخلصي منها.

فهرس الوصفات بالمكونات

الوصفة	رقم الوصفة
[illegible]	
سلطة الروبيان بالمشمش	١
[illegible]	٢٢
ورق العنب [illegible]	٣١
أرز بالخضروات [illegible]	٣٣
كرات الدجاج بالمشروم	٣٦
[illegible]	٣٨
[illegible]	٣٩
فطيرة الدجاج [illegible]	٤٠
كفتة الدجاج	٤٣
[illegible]	٥١
[illegible]	٥٣
برياني الروبيان	٦٨
[illegible]	٨٨
[illegible]	١٠٣
أم علي	١٠٧
سبوسة بالقشطة	١١٨
حلاوة بكريمة [illegible]	١١٠
[illegible]	١١٩
[illegible]	١١٣
حلو ثلاث طبقات	١٢٥
[illegible]	١١٨
[illegible]	١٢٠
[illegible]	١٢١
[illegible]	١٢٨
[illegible]	١٢٩
[illegible]	١٣٠
[illegible]	١٣١
[illegible]	١٣٣
[illegible]	١٣٤
[illegible]	١٣٥
[illegible]	١٣٦
الكروكومبوش	١٣٧
[illegible]	١٣٨
كيكة جوز الهند	١٣٩
[illegible]	
[illegible]	٥
[illegible]	٢١
[illegible]	٣٠
[illegible]	٤٥
[illegible]	٤١
[illegible]	
سلطة الروبيان بالمشمش	١
[illegible]	٢
[illegible]	١٢
[illegible]	٥٦
[illegible]	٦٥
[illegible]	٨٩
أم علي	١٠٧
[illegible]	١٠٨
[illegible]	١١٠
[illegible]	١١٩
[illegible]	١٢٢
[illegible]	١٢٣
[illegible]	١٢١
[illegible]	١٣٠
[illegible]	١٢٨
[illegible]	١٣٦
[illegible]	
[illegible]	٥
[illegible]	٤
[illegible]	
[illegible]	٧
[illegible]	٨
[illegible]	١٥

الوصفة	رقم الوصفة
[illegible]	٥٥
الفريكة مع الدجاج	٦٣
برياني الروبيان	٦٨
[illegible]	٦٩
[illegible]	٨٧
[illegible]	٩٤
[illegible]	١٠٣
سبوسة بالقشطة	١٠٨
[illegible]	١٢٥
[illegible]	
سلطة الروبيان بالمشمش	١
شوربة بروكلي بالكريمة	٢
[illegible]	١٢
[illegible]	١٣
[illegible]	١٥
[illegible]	٢٢
[illegible]	٣٥
[illegible]	٣٥
[illegible]	٣٦
[illegible]	٣٨
[illegible]	٤٢
[illegible]	٤٣
[illegible]	٤٧
[illegible]	٤٩
[illegible]	٥٥
[illegible]	٧٦
[illegible]	٧٧
[illegible]	٨٣
[illegible]	١٠٣
[illegible]	١٠٦
أم علي	١٠٧
سبوسة بالقشطة	١٠٨
[illegible]	١٠٩
[illegible]	١١٠
[illegible]	١١٢
[illegible]	١١٥
[illegible]	١١٦
[illegible]	١١٨
[illegible]	١١٩
[illegible]	١٢٠
[illegible]	١٢١
[illegible]	١٢٣
[illegible]	١٢٤
[illegible]	١٢٥
[illegible]	١٢٦
[illegible]	١٢٧
[illegible]	١٢٨
[illegible]	١٣٠
[illegible]	١٣٣
[illegible]	١٣٤
[illegible]	١٣٥
[illegible]	١٣٦
الكروكومبوش	١٣٧
[illegible]	١٣٨
كيكة جوز الهند	١٣٩
[illegible]	١٤٠
[illegible]	
[illegible]	٥
[illegible]	٦
[illegible]	١٥
[illegible]	١٨
[illegible]	٢٥
[illegible]	٢٦
[illegible]	٣١
[illegible]	٣٥
[illegible]	٣٦
[illegible]	٣١

الوصفة	رقم الوصفة
متبل بالحمص والأعشاب	٣٤
فطيرة الجلاش	١٩
فطيرة الدجاج المشبكة	٤٠
فول بالبيض	٤١
كبدة الدجاج	٥٥
مكرونة بالحمص	٥٩
برياني اللحم	٧٦
دجاج بالحمص والأعشاب	٧٢
[illegible]	[illegible]
شيش روبيان	[illegible]
قطع الدجاج المقلي	٨٨
المراق	٨٩
البقلاوة على طريقتي الخاصة	[illegible]
بسبوسة بالقشطة	[illegible]
بسكويت القرفة	١٠٩
بقلاوة بالزبدة السمنة	١١٠
حلو ثلاث طبقات	١١٥
حلو قمح الذرة بالسمسم	١١٧
كيك الجلاش	١٢١
رولاد البرتقال الكريمة	١٢٤
مرابيع الجبن	١٢٥
[illegible]	١٢٦
تارت الشوكولاتة	١٢٧
كيك الشوكولاتة على طريقة منال	١٢٨
تشيزكيك ليالي	١٢٩
كرات حلوة الليالي	[illegible]
[illegible]	١٣٢
[illegible]	١٣٣
فطائر الجبن محلية	١٣٤
فطيرة الجبن والكمأة	١٣٥
فطيرة القرفة مع الجبن	[illegible]
الكيك الألماني	[illegible]
الكروكومبوش	١٣٧
[illegible]	١٣٨
كيكة جوز الهند	١٣٩
كيكة الشوكولاتة الرائعة	١٤٠
الدجاج	
شوربة الدجاج بجوز الهند	[illegible]
شوربة الشوفان والدجاج	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ناجتس الدجاج الذهبي	[illegible]
بروكلي بكريمة الدجاج	٣٤
الأرز الدجاج بالشوفان	٣٧
[illegible]	٣٨
فطيرة الجلاش	٣٩
فطيرة الدجاج المشبكة	٤٠
كبة الدجاج	[illegible]
الأرز البخاري	[illegible]
الأرز بالمكاروني والخضراوات	[illegible]
الدجاج المحشي	[illegible]
الدجاج بالصلصة الحارة	[illegible]
الدجاج على الطريقة الصينية	[illegible]
[illegible]	[illegible]
الفريكة مع الدجاج	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
دجاج بالحمص والأعشاب	٧٢
دجاج بالجلاش	[illegible]
دجاج تكا على طريقة منال	[illegible]
شيش كباب الدجاج	[illegible]
[illegible]	[illegible]
فتة الدجاج مع الأرز بالخبز	[illegible]
دجاج مشوي	[illegible]
[illegible]	[illegible]

الوصفة	رقم الوصفة
[illegible]	[illegible]
فتة الدجاج بالحمص والريحان	[illegible]
[illegible]	[illegible]
معكرونة الدجاج	[illegible]
[illegible]	
شوربة السمك اللذيذة	[illegible]
[illegible]	[illegible]
سمكة مشوية	٦٤
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	
سلطة الروبيان بالبطاطس	٢
برياني الروبيان	[illegible]
[illegible]	[illegible]
فيتوتشيني الروبيان	[illegible]
[illegible]	
شوربة اللحم بالخضراوات	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
خبز مكسيكي باللحم	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
الكوسة بالطماطم	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
صينية الكفتة بالخضراوات	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	
[illegible]	[illegible]
[illegible]	
[illegible]	١٨
[illegible]	
سلطة الروبيان بالبطاطس	١
[illegible]	٣
[illegible]	٤
[illegible]	١٨
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
صينية الكفتة بالخضراوات	[illegible]
[illegible]	
[illegible]	٣
[illegible]	[illegible]
متبل بالحمص والأعشاب	٣٤
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	

فهرس الوصفات بالمكونات

من الأصناف المهمة جدا على المائدة يتم تقديمها في بداية الوجبة أو تتداول مع الطبق الرئيسي، والطعام أنواعها السلطة الخضراء والتي تحتوي على نسبة عالية من الأوراق الخضراء ومشكلة من الخضروات الطازجة وهناك العديد من أصناف السلطة يدخل في تركيبها بعض الحبوب والبقول وبعض اللحوم أو الأسماك فتعتبر لوحدها وجبة متكاملة. ومن المهم أن نشير إلى نقطة هامة جدا وهي أن السلطة يجب أن تكون المكمل الغذائي للوجبة الرئيسية لاحتوائها الفيتامينات والأملاح والمعادن، والتي تعوض ما يفقد منها في أثناء طبخ الأطعمة عند تحضير الأطباق الساخنة والرئيسية. وأيضا زاد الحرص على استعمال الخضراوات والأعشاب الطازجة لتحضير السلطة فهذا كله جعل السلطة الغذائية أفضل

ومن المكمل المهم أيضا للسلطة التتبيلة أو الصلصات، وهي تشكيلة من المطيبات تضاف إلى السلطة بشكل مباشر أو يتم تجهيزها على شكل مستحلب، وتتكون بشكل رئيسي من عصير الليمون أو الخل والزيت والملح وهناك منها الكثير من الإضافات من توابل وأعشاب ومطيبات تضفي على السلطة نكهة طيبة فاتحة للشهية

من المهم التركيز على أسلوب تقديم السلطة بشكل جذاب فاتح للشهية، واختيار الإناء المناسب لتقديمها يعتمد على استعمال الألوان الجذابة والمتناسقة للخضراوات فيكون شكل السلطة لوحة [illegible] متناسقة [illegible] على شكل طبق واسع يجذب الأنظار ويفتح الشهية


السلطات

سلطة الروبيان بالبطاطس

درجة المهارة ★★ | الكمية | 6- 8 اشخاص

اشرح كيف اصنف هذا الطبق اللذيذ، فهل اضعه تحت قائمة السلطة او المقبلات او الطبق الجانبي. فهو وجبة خفيفة واكلة مغذية يحبها الكبار والصغار. يمكنك ان تقدمي هذا الطبق بشكل مختلف في كل مرة. حسب تشكيلة الخضراوات التي تتوفر لديك للتزيين.

الروبيان :

1	كيلو	روبيان كبير الحجم او متوسط (جمبري - قريدس)
2	قطعة	ورق غار (لوري)
1	حبة كبيرة	بصل ارباع
1	حبة	ليمون شرائح مع القشر
4-2	حبة	هيل
1	ملعقة صغيرة	ملح

البطاطس :

4	حبة كبيرة	بطاطس
2	فص كبير	ثوم مهروس
¼	كوب	زبدة لينة
½	كوب	حليب او كريمة
½	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
2	ملعقة صغيرة	ملح

الصلصة :

1	كوب	مايونيز
½	كوب	كاتشاب
1	فص كبير	ثوم مهروس
1 - 2	ملعقة كبيرة	مخلل خيار مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة	ملح
2 - 3	ملعقة صغيرة	فلفل شطة سائل
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

للتقديم: خس - طماطم

1 - **الروبيان :** قشري الروبيان مع الاحتفاظ بالذيل، نظفي الروبيان وذلك بنزع الخيط الموجود على الظهر، اغسليه جيدا. ضعي الروبيان في قدر متوسط الحجم، اغمريه بالماء، اضيفي ورق الغار، البصل، الليمون، الهيل والملح. ضعي القدر على نار متوسطة. دعيه يغلي بهدوء، ثم خففي النار واتركيه لبضع دقائق الى ان ينضج الروبيان ويصبح برتقالي اللون، صفيه من الماء، تخلصي من بقية المكونات، اغسليه بالماء البارد، ضعيه في طبق زجاجي، غلفيه بالنايلون، ضعيه بالثلاجة الى ان يبرد.

2 - **البطاطس :** اغسلي البطاطس، لا تقشريها، ضعيها في قدر متوسط الحجم، اغمريها بالماء ثم اضيفي ملعقة كبيرة من الملح، دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، غطي القدر ثم خففي النار واتركيه لمدة 20–25 دقيقة الى ان تنضج البطاطس تماما. قشري البطاطس وهي ساخنة بعض الشيء لكي يسهل عليك هرسها.

3 - استعملي اداة هرس البطاطس او مصفاة هرس الخضراوات. اهرسي البطاطس وهي ساخنة، يمكنك اثناء قيامك بهرس البطاطس اضافة بقية المكونات، الثوم، الزبدة، الحليب او الكريمة، الفلفل الأبيض، الثوم البودرة، البصل البودرة والملح، قلبي البطاطس جيدا لكي تتوزع المكونات. تذوقي الطعم واضيفي مزيد من البهارات حسب الرغبة.

4 - احضري طبق تقديم مسطح واسع، شكلي البطاطس في وسط الطبق على شكل هرم.

5 - رصي الروبيان على البطاطس بشكل جذاب. وزعي الطماطم او اية خضراوات اخرى حول البطاطس للتزيين.

6 - **الصلصة:** في طبق زجاجي عميق، ضعي المايونيز، الكاتشاب، الثوم، المخلل، الملح، الفلفل الشطة والفلفل الأسود، باستعمال شوكة قلبي المكونات مع بعضها حتى تحصلي على صلصة سائلة.

7 - وزعي الصلصة على هرم البطاطس بحيث تتساقط على الروبيان، قدميه مباشرة. اذا تبقى بعض الصلصة ضعيها في طبق جانبي وقدميها مع السلطة.



فكرة من مذاق:

- يمكنك سلق الروبيان مسبقاً وحفظه في الثلاجة لمدة يوم كامل ليكون جاهزاً وقت اللزوم. كما يمكنك تغليفه بإحكام وحفظه في الفريزر لمدة تتراوح من أسبوع إلى عشرة أيام.
- لاختبار سلق الطماطم أدخلي شوكة صغيرة أو عود خشبي في وسطها فإذا دخل بسهولة تكون نضجت، وأيضاً ستلاحظين أن قشرة الطماطم قد تنفصل قليلاً وتتشقق. لا تسلقيها أكثر من اللزوم.
- إذا كان القدر الذي تسلقين فيه الطماطم صغير الحجم يفضل تقليب الطماطم من وقت لآخر لكي تنضج كلها في نفس الوقت، ويفضل أن تكون الطماطم مغمورة بالماء طوال وقت السلق.
- يمكنك التحكم بكثافة الصلصة حسب الرغبة بإضافة بعض الحليب أو الكريمة. كما يمكنك إضافة مزيد من الشطة لجعل الطبق لاذعاً للشهية.
- يمكنك إعداد الصلصة مسبقاً ووضعها في مرطبان زجاجي محكم الإغلاق، ضعيها في الثلاجة لمدة أقصاها يومين.
- لا توزعي الصلصة على الطماطم، ضعيها في وعاء الصلصة الخاص وقدميها بشكل منفرد حيث يقوم كل شخص بوضع ما يحتاجه من الصلصة على طبقه الخاص.
- يمكنك استعمال أداة هرس الطماطم لعمل الهرم بشكل جذاب، فبعد أن تهرسي الطماطم وتضيفي إليها بقية المكونات، أعيديها إلى أداة هرس الطماطم ثم أهرسيها مباشرة بشكل جذاب فوق طبق التقديم.
- للتقديم بشكل فردي، صبي السلطة في أطباق صغيرة فردية زينيها حسب الرغبة، قدمي لكل شخص طبقه الخاص.

سلطة المقالي مع الحمص

سلطة

درجة المهارة ★★ | الكمية 6- 8 اشخاص

سلطة شرقية مناسبة بجانب المشاوي، غنية بالقيمة الغذائية لإحتوائها على الفيتامينات والألياف والمعادن. تشكيلة الخضراوات في هذه السلطة تقريبية بحيث يمكنك الاستغناء عن صنف او استبدال صنف بآخر كما لا تحب افراد اسرتك.

1 ½	رغيف	خبز عربي مقطع مكعبات	
1	حبة كبيرة	باذنجان غير مقشر مكعبات	
1	حبة كبيرة	بطاطس مقشرة مكعبات	
1	حبة متوسطة	خس شرائح رقيقة	
1	حبة متوسطة	بصل شرائح رقيقة	
2	حبة متوسطة	خيار شرائح رقيقة	
1 ½	كوب	حمص (نخي) مسلوق	
1	علبة صغيرة	ذرة حب صحيح	

الصلصة:

½	كوب	زبادي (روب)
½	كوب	مايونيز
4	فص كبير	ثوم مهروس
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
2	ملعقة صغيرة	عصير ليمون
1	قرن صغير	فلفل اخضر حار مفروم

التقديم:

2	ملعقة كبيرة	سماق
2	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم

الطريقة:

1 - احضري مقلاة واسعة عميقة، ضعي فيها زيت ذرة بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا. سخني الزيت على نار متوسطة.

2 - ضعي مكعبات الخبز في الزيت الساخن واقلي الى ان تصبح ذهبية اللون. اخرجيه باستعمال ملعقة ذات ثقوب واسعة، اتركيه على ورق نشاف للتخلص من الزيت الفائض.

3 - في نفس الزيت، اقلي البطاطس الى ان تصبح ذهبية. اخرجيها واتركيها على ورق نشاف او في مصفاة.

4 - اقلي الباذنجان بنفس الطريقة، اخرجيه واتركيه جانبا. اتركي الخضراوات الى ان تبرد.

5 - احضري طبق واسع مناسب للتقديم، ضعي الخس في الطبق، بحيث يغطي قاع الطبق.

6 - وزعي فوقه نصف مقدار شرائح البصل.

7 - وزعي فوقه نصف شرائح الخيار.

8 - وزعي فوقه نصف الخبز.

9 - وزعي مكعبات البطاطس.

10- وزعي مكعبات الباذنجان.

11- وزعي بقية شرائح الخيار.

12- وزعي بقية الخبز.

13- وزعي النخي.

14- وزعي الذرة.

15- وزعي بقية شرائح البصل.

16- الصلصة في طبق عميق ضعي الروب، المايونيز، الثوم، الملح، الفلفل الأبيض، عصير الليمون، الفلفل الحار، قلبي باستعمال الشوكة الى ان تختلط المكونات مع بعضها. وزعيها فوق السلطة.

17- انثري السماق والبقدونس فوق السلطة قدميها مباشرة.

فكرة من منال:

- لتقليل الدسم يمكنك تحميص الخبز في الفرن
- وأيضا يمكنك شوي الباذنجان بالفرن، باستعمال الفرشاة امسحي الباذنجان ببعض زيت الذرة او زيت الزيتون ثم ادخليه في فرن متوسط الحرارة لحوالي 10 دقائق الى ان ينضج.
- يمكنك ايضا استعمال الروب الخالي او القليل الدسم وأيضا يمكنك استعمال مايونيز قليل الدسم.
- لمزيد من الألياف يمكنك قلي البطاطس بدون تقشيرها.
- يفضل ان يتم تقديم السلطة مباشرة بعد توزيع الصلصة عليها. اما للتجهيز المسبق يمكنك وضع المقالي في طبق، الخس والخضراوات في طبق آخر والصلصة في طبق آخر وتركها في الثلاجة لعدة ساعات ثم عندما يحين وقت التقديم اخلطي المكونات ثم وزعي فوقها الصلصة



سلطة معكرونة طبقات

درجة المهارة ✿✿ | الكمية 6- 8 اشخاص

تحتاجين طبق شفاف عميق لكي تتمكني من اظهار طبقات السلطة بشكل جذاب. استعملي ما يحلو لك من خضراوات حسب الموسم وايضا حسب رغبة افراد الأسرة.

200	جرام	مكرونة
½	حبة كبيرة	خس شرائح
2	حبة كبيرة	طماطم شرائح
3	حبة كبيرة	خيار شرائح
2	حبة كبيرة	بصل شرائح
2	كوب	بازيلاء مسلوقة
2	كوب	جزر مبروش
1	علبة صغيرة	ذرة حب صحيح
1	علبة صغيرة	فاصوليا حمراء
1	كوب	كريمة حامضة
4	حبة	بيض مسلوق
½	كوب	زيتون اخضر او اسود

الصلصة

½	كوب	خل
½	كوب	زيت زيتون
2	فص كبير	ثوم مهروس
2	ملعقة صغيرة	سكر
2	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	ملعقة صغيرة	زعتر او اوريجانو مجفف
½	كوب	عصير ليمون
2	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

1 - اسلقي المكرونة حسب التعليمات المذكورة على العبوة، اغسليها بالماء البارد ثم اتركيها الى ان تبرد تماما.

2 - **الصلصة:** في طبق عميق ضعي الخل، زيت الزيتون، الثوم المهروس، السكر، البصل البودرة، الثوم البودرة، الزعتر، عصير الليمون، الملح والفلفل. وباستعمال مضرب شبك يدوي او شوكة اخفقي المكونات جيدا الى ان تختلط. غطي الصلصة وضعيها بالثلاجة لحوالي 10 دقائق الى ان تكتسب طعما طيبا.

3 - احضري طبق السلطة، ابتدائي بوضع تشكيلة المكونات على شكل طبقات حسب ذوقك او كما في الصورة، مع مراعاة توزيع حوالي 2 ملعقة كبيرة من الصلصة فوق كل طبقة اثناء قيامك بتسويتها في الطبق.

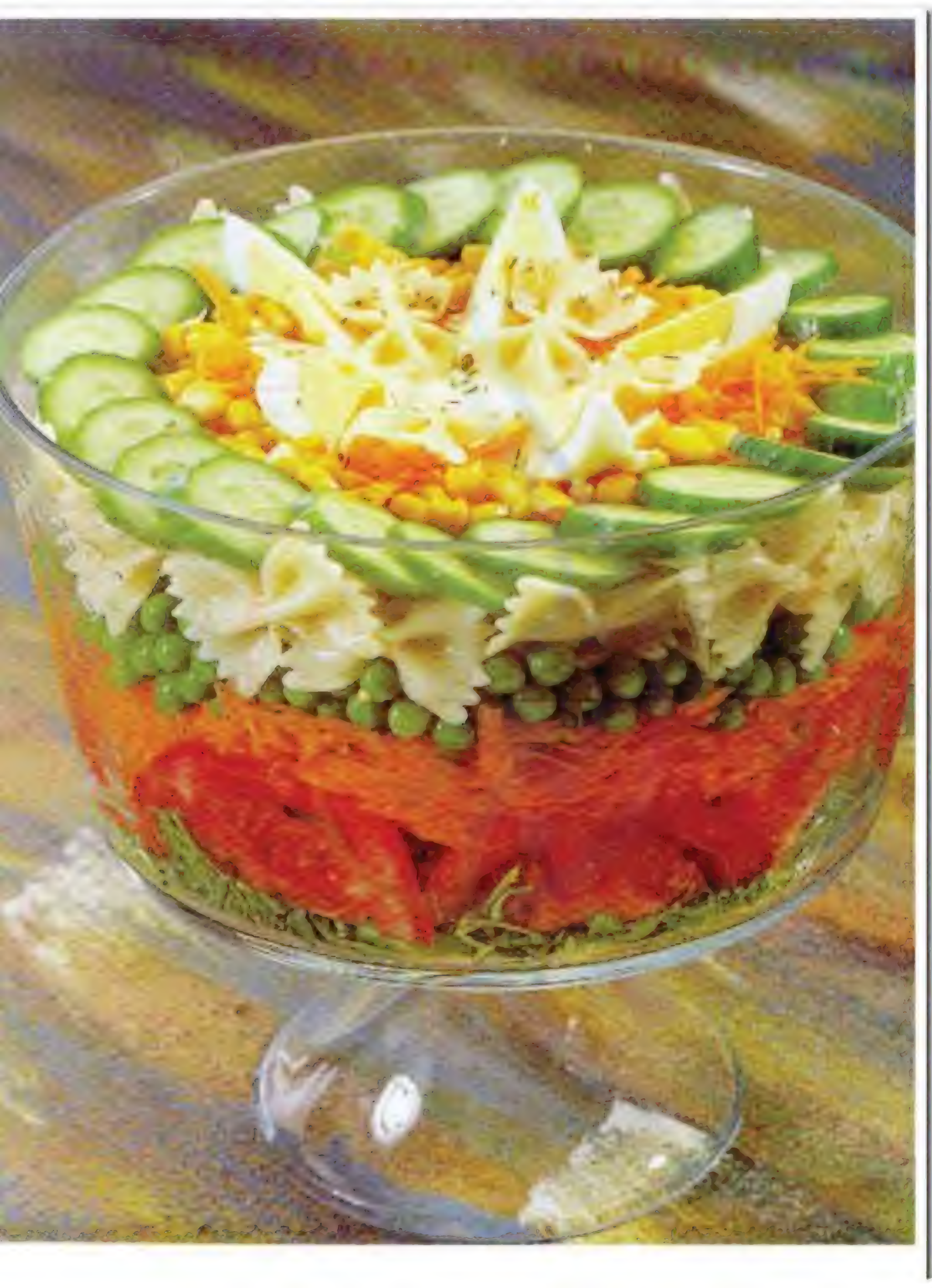
4 - وزعي الكريمة الحامضة على السطح، ضعي فوقها البيض المسلوق وبعض الخضراوات للتزيين.

5 - ضعي السلطة في الثلاجة الى ان تصبح باردة.



فكرة من منال:

- يمكنك تجهيز الصلصة ووضعها في برطمان زجاجي مغلق باحكام وحفظها في الثلاجة لمدة 1 - 2 يوم لتكون جاهزة وقت اللزوم، كما يمكنك استعمالها مع اي تشكيلة سلطة اخرى.
- اختاري ما يحلو لك من اشكال المكرونة لإعداد هذه السلطة، ولكن ضعي في الاعتبار ان بعض الأشكال تكون كبيرة الحجم وبالتالي قد يكفيك 100 جرام من المكرونة اذا كانت كبيرة الشكل.
- يمكنك اعداد السلطة وتقديمها مباشرة ولكن وضعها في الثلاجة لبعض الوقت يساعد على اكتساب طعما طيبا.
- اذا لم تتوفر الكريمة الحامضة يمكنك استبدالها بهذا الخليط (½ كوب من المايونيز + ½ كوب من الزبادي) واستعمالها كما مذكور في الوصفة



سلطة خضراوات مع صلصة اللبن

درجة المهارة | ✿ | الكمية | 4- 6 اشخاص

الممتع والمفيد في هذه السلطة انها مناسبة للتقديم مع أي وجبة وايضا للحفلات والرحلات ، والممتع والمفيد ايضا ان صلصة اللبن الخاثر مناسبة للتقديم مع أي تشكيلة من الخضراوات المتوفرة لديك حسب الموسم، كما انها غنية ولذيذة الطعم حتى لو قدمتها مع صنف واحد مثل شرائح الطماطم.

الكمية	الوحدة	المكون
3-2	حبة كبيرة	طماطم حمراء
3-2	حبة كبيرة	طماطم صفراء
2	حبة كبيرة	خيار
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو
1	حبة متوسطة	فلفل اصفر حلو
الصلصة		
1	عود صغير	بصل اخضر مفروم ناعم مع الأوراق
1	كوب	لبن خاثر
½	كوب	مايونيز
3	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
½	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
1 ½	ملعقة صغيرة	اوريجانو مجفف
1 ½	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض

1 - احضري طبق تقديم واسع.
2 - قطعي الطماطم الى شرائح رقيقة.
3 - قشري الخيار خطوط رفيعة، قطعيه الى شرائح.
4 - قطعي الفلفل الى مكعبات صغيرة.
5 - رصي الطماطم، الخيار، الفلفل في طبق التقديم بشكل جذاب.
6 - **الصلصة:** في طبق عميق ضعي البصل الأخضر المفروم، اللبن الخاثر، المايونيز، عصير الليمون، الملح، الثوم، البصل، الأوريجانو، الريحان والفلفل الأبيض. باستعمال مضرب شبك يدوي او شوكة قلبي كافة المكونات مع بعضها الى ان تتجانس، وزعيها فوق السلطة وقدميها مباشرة.



فكرة من منال:

- يمكنك اعداد الصلصة مسبقا وحفظها في الثلاجة لعدة ساعات.
- اذا لم يتوفر المايونيز استعملي الكريمة الحامضة.
- اذا لم يتوفر اللبن الخاثر استعملي الزبادي (الروب) المخفف بقليل من الحليب.



سلطة البطاطس بالكريمة

درجة المهارة | ● ● | الكمية | 4- 6 اشخاص

مع أنني دائما افضل ان يكون طبق السلطة مكونا من الخضراوات الطازجة، الا ان سلطة البطاطس هذه لا تقاوم، وللإضافة المزيد من الفيتامينات قدمي بجانبها بعض اوراق الخس الأخضر. اما اذا رغبت بزيادة نسبة البروتين فيها فأضيفي اليها بيض مسلوق مقطع مكعبات صغيرة.

4	حبة متوسطة	بطاطس
الصلصة		
½	كوب	كريمة حامضة
½	كوب	روب (لبن زبادي)
¼	كوب	مايونيز
1	ملعقة كبيرة	معجون المستردة
4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
½	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة

4	عود متوسط	بصل اخضر شرائح رفيعة مع الورق
2	عود متوسط	كرفس مكعبات صغيرة
¼	كوب	ريحان اخضر مفروم
⅛	كوب	بقدونس اخضر مفروم
2	ملعقة كبيرة	نعناع اخضر مفروم
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

التقديم: بقدونس مفروم

1 - اغسلي البطاطس ، ضعيها في قدر واسع واغمريها بالماء ، أضيفي ملعقة كبيرة من الملح ، ضعي القدر على نار قوية الى ان يغلي. خففي النار و غطي القدر، اتركي البطاطس 15 - 20 دقيقة الى ان تنضج، ولكن في نفس الوقت لا تسلقي البطاطس اكثر من اللزوم فتصبح هشة وتمتص كثير من الماء . يتوقف زمن الطهي على حسب حجم و نوع البطاطس المستعملة. قومي بعملية اختبار النضج بالشوكة بعد مرور حوالي 12 دقيقة من وقت الطهي .

2 - اغسلي البطاطس بالماء ثم قشريها مباشرة وهي ساخنة، ضعيها في طبق واسع وضعيها بالثلاجة الى ان تبرد بعض الشيء، ثم غلفيها بالنايلون واتركيها بالثلاجة لمدة تتراوح من ساعة الى ساعتين.

3 - قطعي البطاطس الى مكعبات صغيرة الحجم مقاس 3/4 بوصة تقريبا. ضعيها في طبق عميق واسع.

4 - الصلصة: في وعاء زجاجي عميق ضعي الكريمة، الروب، المايونيز، المستردة، باستعمال شوكة قلبي هذه المكونات بخفة الى ان تختلط مع بعضها.

5 - أضيفي عصير الليمون، الثوم البودرة، البصل، الكرفس، الريحان، البقدونس، النعناع، الملح والفلفل، قلبي جيدا.

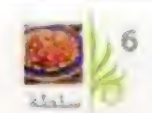
6 - وزعي الصلصة فوق البطاطس ثم قلبيها بخفة وهدوء، وذلك باستعمال ملعقتين كبيرتين الى ان تتغطى تماما بالصلصة.

7 - ضعي السلطة في طبق التقديم ثم انثري فوقها اوراق البقدونس.

فكرة من منال:

- لمزيد من طعم الكريمة استعملي 1 كوب من الكريمة الحامضة ولا تضعي الروب.
- احرصي على استعمال الكريمة الحامضة بدرجة الحرارة العادية. وذلك ليسهل اختلاطها وتجانسها مع بقية المكونات، اخرجيها من الثلاجة مبكرا
- لاختبار نضج البطاطس اغرزي شوكة في داخل البطاطس فاذا لاحظت انها دخلت بسهولة تكون قد نضجت.
- اذا قمت بتقليف البطاطس وهي ساخنة ستتسبب الرطوبة البخار الناتجة على سطح البطاطس، وبالتالي ...، اتركيها تبرد قبل التغليف.
- تقطيع البطاطس الباردة يكون أسهل بكثير من تقطيعها وهي ساخنة، كما ان الحواف تكون منتظمة وشكلها متسق.
- بمكنك تحضير السلطة وحفظها بالثلاجة لعدة ساعات فيطيب طعمها اكثر





سلطة خضراوات مع صلصة الجبن

درجة المهارة | * | الكمية | 4- 6 اشخاص

طبق مميز وفريد و في نفس الوقت سهل وسريع، يمكنك تقديمه كطبق سلطة في وجبة الغداء اليومية. كما يمكنك تقديمه في الرحلات وأكلات البحر والتاليه. وايضا يمكنك تقديمه في ارقى البوفيهات كصنف سلطة لذيذ الطعم ويفتح الشهية بألوانه الجذابة.

3	حبة كبيرة	خيار
4	حبة كبيرة	طماطم حمراء
2	حبة كبيرة	طماطم صفراء
1	حبة كبيرة	فلفل حلو اخضر
1	حبة كبيرة	فلفل حلو احمر
1	حبة كبيرة	بصل شرائح
الصلصة:		
2	ملعقة صغيرة	ثوم مهروس ناعم
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	كوب	خل
3-4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
½	كوب	زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو مجفف
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	كوب	جبن ابيض مفتت ناعم

1 - اغسلي الخضراوات جيدا ثم جففيها. احضري طبق مناسب للسلطة، يفضل ان يكون واسع لكي تتمكني من وضع شرائح السلطة على شكل طبقات متناسقة.

2 - قشري الخيار على شكل خطوط رفيعة، ثم قطعيه الى شرائح بسماكة ½ سم تقريبا. ضعي شرائح الخيار في قاع الطبق .

3 - قطعي الطماطم الى شرائح ½ سم تقريبا. رصيها بشكل متناسق فوق الخيار.

4 - انزعي البذور من الفلفل، ثم قطعيه ايضا الى شرائح، رصيها بتناسق فوق الطماطم.

5 - قشري البصل، قطعيه الى شرائح رفيقة بسماكة ½ سم تقريبا. وزعي البصل فوق السلطة .

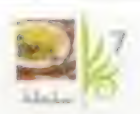
6 - الصلصة في وعاء زجاجي عميق ضعي الثوم، أضيفي الملح، الخل وعصير الليمون. باستعمال الشوكة قلبي الى ان تختلط المكونات. أضيفي زيت الزيتون، الريحان، الأوريجانو والفلفل الأسود. اخفقي بالشوكة جيدا الى ان يتكون لديك مستحلب. أضيفي الجبن وقلبي جيدا الى ان يتوزع الجبن في الخليط جيدا .

7 - وزعي الصلصة فوق السلطة بحيث تغطي كافة الشرائح جيدا . ستلاحظين ان الصلصة ستتساقط الى الشرائح التي في الأسفل وتبقى فتات الجبن الأبيض على سطح السلطة بشكل جذاب وفاتح للشهية . قدميها مباشرة .

فكرة من منال:

- الطماطم الصفراء متوفرة في معظم الأسواق. اذا لم تكن موجودة يمكنك استبدالها بالحمراء.
- للتخفيف من حدة طعم البصل انقعي الشرائح بالماء البارد لبضع دقائق .
- يمكنك اعداد الصلصة مسبقا وحفظها في الثلاجة لعدة ساعات.





سلطة سيزر

درجة المهارة ●● | الكمية | 3- 4 اشخاص

سلطة سيزر الشهيرة تعتمد في مكوناتها على الصلصة القوية الطعم، وأوراق الخس الخضراء ومكعبات الخبز، وهناك العديد من طرق اعدادها. في هذه الوصفة سأستعمل الأنشوجة للحصول على طعم قوي للصلصة. لا تستغربي ذلك ولن تكتشفي لذة طعمها الا حين تتذوقيها. ومن سيأكل السلطة لن يميز انها تحتوي على انشوجة فلا تقلقي.

مكعبات الخبز المحمصة

5-4	شرائح	خبز توست
6-4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
3-2	فص كبير	ثوم شرائح
¼	ملعقة صغيرة	ملح
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض

الصلصة

3-2	قطعة	انشوجة معلبة، مصفاه
4	فص كبير	ثوم
1	ملعقة كبيرة	خل ابيض او احمر
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
½	ملعقة صغيرة	معجون المستردة
½	كوب	زيت زيتون

للتقديم

2-1	ملعقة كبيرة	جبن بارميسان او جبن رومي ناعم او شرائح
½	حبة كبيرة	خس

مكعبات الخبز المحمصة:

1 - انزعي الحواف البنية من أطراف التوست، قطعيه الى مكعبات صغيرة.

2 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط، احضري صينية واسعة قصيرة الحافة.

3 - ضعي الزيت في مقلاة صغيرة الحجم، سخني الزيت على نار هادئة، أضيفي الثوم والملح والفلفل، قلبي باستمرار الى ان يذبل الثوم، لا تدعي لونه يتغير، ابعدي المقلاة عن النار ثم اتركيها جانبا لبضع دقائق الى ان يتشبع الزيت بنكهة الثوم، صفي الزيت وتخلصي من الثوم.

4 - ضعي مكعبات التوست في الصينية، وزعي فوقها الزيت، بأطراف اصابعك قلبي بخفة المكعبات الى ان تتغطى بالزيت، ادخلي الصينية الى الفرن واخبزي 13-15 دقيقة الى ان تصبح المكعبات ذهبية اللون، مع التقليب من وقت لآخر لكي تتأكدي ان كل المكعبات قد اكتسبت اللون الذهبي. اتركي المكعبات في الصينية الى ان تبرد تماما.

5 - **الصلصة:** في وعاء محضرة الطعام او ابريق الخلاط ضعي الأنشوجة والثوم، شغلي الى ان تحصلي على عجينة ناعمة، أضيفي الخل وعصير الليمون والمستردة، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات، ثم مع استمرار تشغيل المحضرة ببطء قومي باضافة الزيت بالتدريج من الفتحة العلوية للمحضرة، الى ان تحصلي على صلصة متجانسة. ستلاحظين ان الصلصة اصبح لونها فاتحا ولن يظهر بها أية آثار للأنشوجة ولكن طعمها سيكون قويا وغنيا.

6 - اغسلي اوراق الخس جيدا ضعيه في مصفاة للتخلص من الماء، لفيه في فوطة مطبخ، اتركيها لبضع دقائق الى ان يجف.

7 - قطعي الخس الى شرائح عرضها 2 سم تقريبا. يفضل ان تقومي بتقطيع الخس يدويا بدون السكين فذلك يعمل على بقاؤه نضرا، كما يحتفظ بعصارته المغذية لفترة اطول.

8 - **للتقديم:** ضعي الخس في طبق تقديم فردي او طبق كبير. (يمكنك استعمال اوراق الخس الداخلية الصغيرة بدون تقطيع)

9 - وزعي مكعبات الخبز المحمصة فوق الخس.

10- قلبي الصلصة لتتأكدي من توزيع مكوناتها جيدا، ثم صبيها فوق السلطة بحيث يتساقط بعضها فوق مكعبات الخبز ليتشربها ويكتسب نكهة قوية.

11- انثري جبن البارميسان او الرومي فوق السلطة ثم قدميها مباشرة.

فكرة من منال:

- يمكنك اعداد كافة مكونات هذه السلطة مسبقا وحفظها بالثلاجة لتكون جاهزة عند اللزوم.
- اذا اردت تجهيز الخس مسبقا لفيه بفوطة المطبخ ثم ضعيه في الثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل، فيصبح مقرمشا ونضرا.
- مكعبات الخبز اعدادها متعة وطعمها ايضا متعة، يمكنك اعداد كمية كبيرة وحفظها في الفريزر، وتكون جاهزة لأية اطباق سلطة وايضا للشوربات.



الفتوش

درجة المهارة ★★ | الكمية 4- 6 اشخاص

مازالت الفتوش يتربع عرش المائدة العربية وخاصة في شهر رمضان الكريم، هذا الطبق الغني بالقيمة الغذائية اصبحت له شهرة عالمية. اذا أردت التقليل من السعرات الحرارية في الفتوش يمكنك تحميص الخبز في الفرن دون اضافة اية دهون. الورقيات مثل البقلة والنعناع يصعب تحديد مقدارها بالحزمة حيث تختلف احجام الحزمة من بلد الى بلد ومن موسم الى موسم، فضلت ان احددها لك بشكل تقريبي بمكيال الكوب. خذي الأوراق فقط ثم ضعيها في الكوب دون ان تضغطي عليها.

2	رغيف	خبز عربي
1	كوب تقريبا	نعناع اخضر اوراق
1	كوب تقريبا	بقلة (رجلة) اوراق
3	حبة متوسطة	خيار
½	حبة تقريبا	خس
4	عود متوسط	بصل اخضر
1	حبة كبيرة	فلفل حلو اخضر
6-4	حبة	فجل احمر
4-3	حبة كبيرة	طماطم
1	كوب	بقدونس اوراق

الصلصة :

⅓	كوب	عصير ليمون طازج
2	ملعقة كبيرة	خل ابيض
4-3	فص كبير	ثوم مهروس
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	زيت زيتون
3-2	ملعقة كبيرة	سماق

1 - **الطريقة الأولى لتجهيز خبز الفتوش وهي التحميص :** سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م، افتحي رغيف الخبز ليصبح لديك طبقتين من الخبز، ضعي الخبز على شبك الفرن وحمصيه لبضع دقائق الى ان يصبح ذهبي اللون، اخرجيه من الفرن واتركيه ليبرد. ثم كسريه باصابعك الى قطع صغيرة، سيكون شكلها غير متناسق ولكن هذا معتاد في الفتوش.

2 - **الطريقة الثانية لتجهيز خبز الفتوش وهي القلي:** باستعمال مقص المطبخ او سكين منشارية، قطعي رغيف الخبز الى مربعات صغيرة مقاس ½ 1 سم تقريبا. سخني زيت ذرة في مقلاة عميقة ، واقلي الخبز الى ان يصبح ذهبي اللون، انقليه على ورق نشاف لتتخلصي من الزيت الفائض، اتركيه يبرد قبل الاستعمال.

3 - ضعي الخبز في طبق سلطة عميق وكبير الحجم، وابدئي بتجهيز الخضراوات كل صنف حسب ما هو مذكور لاحقا. كلما انتهيت من تجهيز صنف اضيفيه الى الطبق فوق الخبز.

4 - افرمي اوراق النعناع فرما خشنا بحيث يتم تقطيع الورقة الى 3 او اربعة اجزاء تقريبا.

5 - افرمي البقلة (الرجلة) بنفس طريقة النعناع. (اذا كان حجم ورقة البقلة صغير لا اقطعها واتركها صحيحة).

6 - قشري الخيار ثم قطعيه طوليا الى اربعة اجزاء ، ثم قطعيه بالعرض الى شرائح رفيعة فتحصلين على مكعبات صغيرة. يمكنك ايضا استعمال الخيار بدون تقشير.

7 - افرمي الخس الى شرائح رقيقة، او قطعيه يدويا الى قطع صغيرة.

8 - اما البصل الأخضر فقطعيه الى شرائح رفيقة ، واذا كانت اوراقه طازجة وخضراء شهية يمكنك تقطيع بعضها فتضفي على الفتوش طعما لذيذا .

9 - بالنسبة للفلفل انزعي البذور الداخلية، ثم قطعيه الى مكعبات صغيرة الحجم ليتناسب مع حجم الخيار.

10- قشري الفجل بعض الشيء اذا كانت القشرة صلبة وخشنة. قطعي الفجل الى نصفين ثم الى شرائح او مكعبات صغيرة اذا كان وسط الفجل جافا ومجوفا لا داعي لاستعمال هذا الجزء واضيفي فقط الطبقة الخارجية منه ، ويفضل دائما شراء الفجل الصغير الحجم والطازج.

11- افرمي الطماطم الى مكعبات صغيرة الحجم ثم اضيفيها الى طبق الخبز مع بقية الخضراوات.

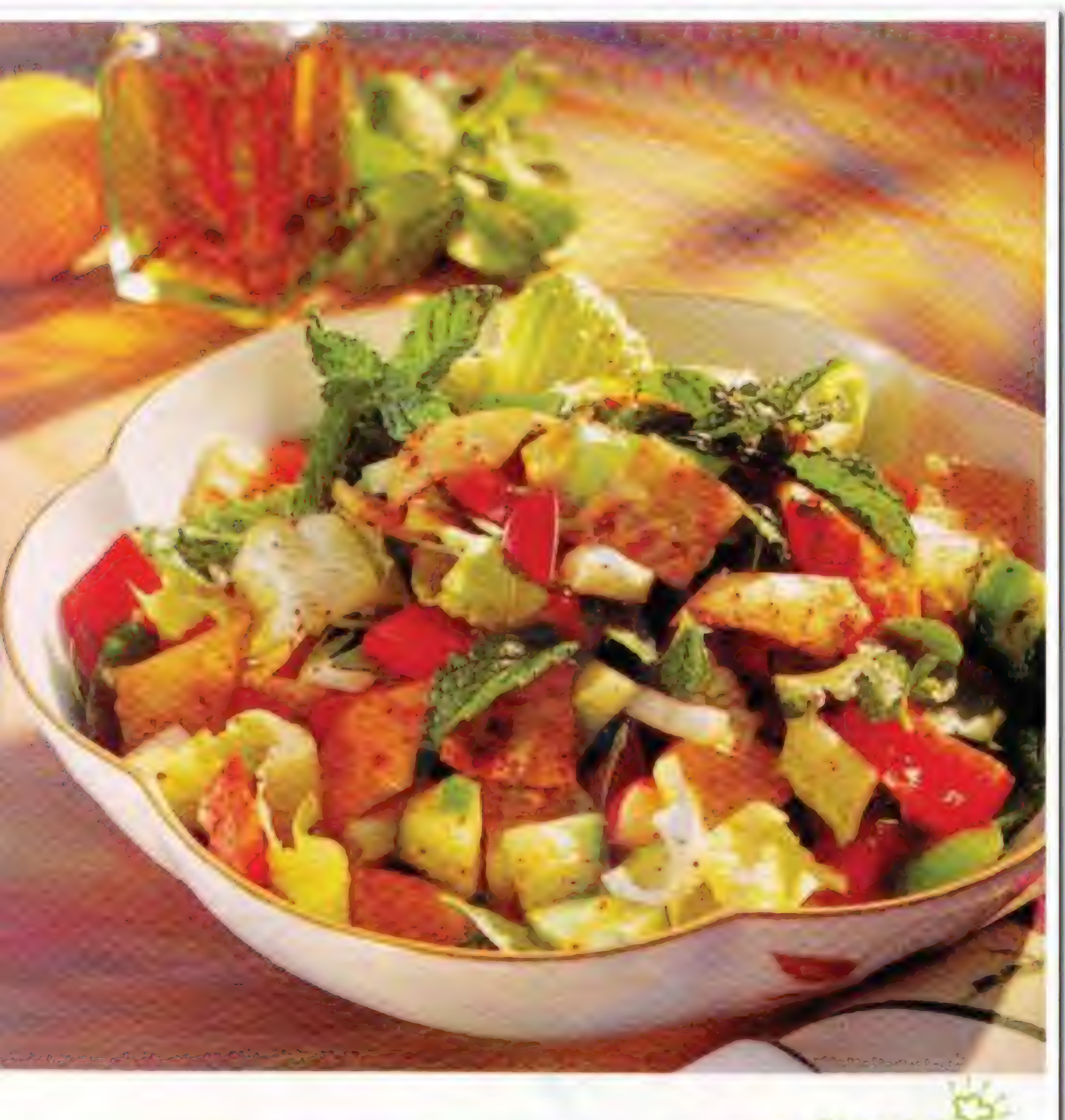
12- افرمي البقدونس واضيفيه الى الخضراوات.

13- قلبي الخبز مع كافة الخضراوات الى ان تتوزع جيدا ، ثم ابدئي باعداد الصلصة.

14- **الصلصة:** في طبق زجاجي عميق، ضعي عصير الليمون، الخل، الثوم والملح، باستعمال شوكة قلبي المكونات جيدا، الى ان يذوب الملح، مع استمرار التقليب أضيفي زيت الزيتون بالتدريج الى ان يتكون لديك صلصة متجانسة.

15- وزعي الصلصة فوق الفتوش، قلبي بخفة الى ان تختلط جيدا .

16- انثري السماق على سطح الفتوش ثم قدميه مباشرة.



فكرة من منال:

- يمكنك تحضير الفتوش مسبقا. قطعي الخضراوات وضعيها في طبق مناسب. غلفيها وضعيها بالثلاجة. اقلي الخبز او حمصيه والركيه جانبا. اعدي الصلصة وضعيها في برطمان زجاجي مغلق في الثلاجة. حين يحين وقت التقديم ضعي كل المكونات مع بعضها فتحصلين الفتوش جاهزا بثوانٍ.
- يمكنك قلي او تحميص كمية كبيرة من الخبز وحفظها في الثلاجة لحين اللزوم.
- اذا كنت ستقدمين الفتوش مباشرة بعد اعداده، ضعي الخبز في قاع الطبق ثم ابدئي بوضع الخضراوات فوقه. فذلك يساعد على تشربه بما يتساقط من الخضراوات اثناء التحضير فيكتسب طعما لذيذا ويصبح لينا بعض الشيء.
- هنالك من يحبون اضافة خضراوات اخرى للفتوش مثل الكرنب والجزر، وهذا يعود الى الرغبة.
- يمكنك اضافة السماق الى الصلصة وتكون جاهزة لوضعها على الفتوش مباشرة.
- اذا كنت ستقومين بتحضير الفتوش مسبقا لا تخلطي البصل مع بقية الخضراوات. ضعيه في طبق صغير، انثري عليه رشة خفيفة من الملح. غلفيه بالنايلون والركيه بالثلاجة. اضيفي البصل الى الفتوش قبل التقديم مباشرة، بذلك تحافظين على طعم الفتوش طازجا وشهيا.

يطلق عليه الحساء وهو عبارة عن طعام سائل مكون من عدة أطعمة ممزوجة مع بعضها في بعض الأوقات يستعمل فيها اللحوم والدجاج والأسماك أو الخضراوات فقط أو يستعمل فيها الحبوب والمعكرونة وهناك أيضا أطباق الشوربة المكونة من خلاصة المرق فقط. وبصفة عامة تقسم الشوربة إلى نوعين: الشوربة الخفيفة السائلة والشوربة الثقيلة

من الأفضل التخطيط المسبق لتقديم الشوربة على المائدة لكي تكون بدرجة الحرارة المناسبة لتناولها مباشرة. يتم تقديم الشوربة في طبق خاص عميق ويفضل الأطباق المصنوعة من البورسلان والمحافظة على الشوربة ساخنة يفضل تسخين طبق الشوربة بالماء الساخن قبل وضع الشوربة. وتتوفر في الأسواق أطباق ذات سخان أو قاعدة تحتوي على شمعة خاصة للمحافظة على درجة حرارة الشوربة أثناء فترة التقديم على المائدة

يتم تقديم الشوربة مع بعض المرفقات مثل الخبز المحمص، الأعشاب الخضراء، عصير الليمون أو الكريمة. ومن المهم اختيار الأسلوب المناسب لتقديم هذه المرفقات بشكل جذاب وفاتح للشهية. ويتم تقديمها بجانب طبق الشوربة بحيث يضيفها الشخص إلى طبقه حسب الكمية والطعم الذي يرغب به. وقبل تناول الشوربة مباشرة لكي يتمتع بطعمها كما يحتاج له

وتعتبر الشوربة وجبة خفيفة وسهلة الهضم، ومن الأصناف المناسبة جدا لتغذية الأطفال وكبار السن

الشوربات



شوربة بروكلي بالكريمة

درجة المهارة | ✿ ✿ | الكمية | 4- 6 اشخاص

شوربة البروكلي المميزة بالطعم اللذيذ والقيمة الغذائية المرتفعة. اختاري البروكلي الطازج ذو اللون الأخضر الداكن. اضافة صفار البيض في شوربة البروكلي يجعلها غنية بالبروتين أما الكريمة للمزيد من الكالسيوم. وهذه الإضافة تعود حسب رغبتك ويمكن الإستغناء عنها .

400	جرام	بروكلي
3	ملعقة كبيرة	زبدة
1	حبة متوسطة	بصل مفروم
2	فص	ثوم مهروس
1	حبة صغيرة	فلفل اخضر حلو مفروم
2	ملعقة كبيرة	دقيق
2	قطعة	ورق غار

1	ملعقة صغيرة	ملح
6-5	كوب	مرق دجاج او لحم
⅓	ملعقة صغيرة	اوريجانو
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2-1	حبة كبيرة	صفار البيض
½	كوب	كريمة

1 - اغسلي البروكلي، قطعيه الى شجيرات او قطع صغيرة، اتركيه جانبا .
2 - في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم سخني الزبدة، اضيفي البصل والثوم وقلبي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون.
3 - اضيفي الفلفل والبروكلي، قلبي باستمرار الى ان يكتسب البروكلي لونا نضرا ويتشبع برائحة ونكهة البصل.
4 - انثري الدقيق فوق البروكلي ، قلبي الى ان يختلط .
5 - اضيفي ورق الغار، الملح، المرق، الأوريجانو، الفلفل ، قلبي الى ان يختلط .
6 - اتركي المرق على نار متوسطة الى ان يغلي .
7 - خففي النار واتركيه 10- 12 دقيقة الى ان ينضج البروكلي.
8 - تخلصي من ورق الغار. (احتفظي ببعض قطع البروكلي للتزيين).
9 - ضعي البروكلي في ابريق الخلاط، شغلي الى ان يصبح ناعما.
10- اعيدي شوربة البروكلي الى القدر، سخنيه جيدا.
11- في وعاء مناسب ضعي صفار البيض والكريمة، قلبي بالشوكة الى ان يختلط صفار البيض مع الكريمة، اضيفي الكريمة الى الشوربة اثناء تقليب الشوربة باستمرار. تذوقي الطعم .
12- ضعي الشوربة في اطباق التقديم، ضعي بعض قطع البروكلي على سطح الشوربة وقدميها ساخنة.

فكرة من منال،

- لا تتخلصي من ساق البروكلي، انزعي القشور عن الجزء اليابس منها ثم قطعيها الى قطع صغيرة، واستعمليها في الشوربة.
- حين تضيفين صفار البيض الى الشوربة الساخنة قد يصبح صفار البيض مفتتا بسبب تماسك بروتين الصفار، ولتفادي هذه الظاهرة احرصي ان تمزجي الصفار مع الكريمة، وايضا يجب ان تقومي بتقليب الشوربة باستمرار اثناء اضافة الصفار.
- لمزيد من الفيتامينات والمعادن، اضيفي بعض اوراق السبانخ الطازج المفروم الى الشوربة.
- اضافة الكريمة على حسب الرغبة، لتعطي قواما رائعا وطعما لذيذا على الشوربة، ويمكن استبدالها بالحليب للتقليل من الدهون.
- لمزيد من الألياف يمكنك اضافة بعض رقائق الشوفان بدلا من الدقيق.



شوربة الدجاج بجوز الهند

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 4- 6 اشخاص

شوربة لذيذة بطعم جديد، اذا لم يتوفر جوز الهند الناعم استعملي جوز هند مجفف بمقدار نصف كوب يضاف الى 2 كوب ماء.

الكمية	الوحدة	المكون
2	قطعة	فيليه دجاج منزوع الجلد
1	حبة متوسطة	بصل
2	ورق	غار (لوري)
2	حبة	هيل صحيح
1 ½	كوب	جوز هند ناعم
2	كوب	ماء مغلي
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
3-2	شريحة	قشور ليمون

الكمية	الوحدة	المكون
1	عود	بصل اخضر شرائح رقيقة مع الاوراق
1	قرن	فلفل احمر شطة مفروم
1	ملعقة صغيرة	زنجبيل طازج مفروم
2	ملعقة كبيرة	صلصة صويا
2	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
2	ملعقة كبيرة	نشا

1 - في قدر متوسط الحجم، ضعي الفيليه، اغمريه بالماء، اضيفي البصل، ورق الغار، ½ ملعقة من الملح و حبات الهيل الصحيح . اتركي الفيليه يغلي على نار متوسطة الى ان ينضج .

2 - اخرجي قطع الفيليه، اتركيها جانبا لتبرد بعض الشيء، صفي المرق لتحصلي على حوالي 2 كوب، احتفظي به جانبا.

3 - قطعي الفيليه الى اصابع طويلة رفيعة، اتركيها جانبا.

4 - في وعاء مناسب ضعي جوز الهند، اضيفي اليه الماء المغلي، قلبي الى ان يختلط جيدا، اتركيه لحوالي 2 دقيقة، صفيه من خلال مصفاة ناعمة، تخلصي من جوز الهند واحتفظي بماء جوز الهند.

5 - في قدر متوسط الحجم، ضعي ماء جوز الهند، مرق الدجاج، عصير و قشور الليمون، شرائح البصل الأخضر، الفلفل الشطة، الزنجبيل، الصلصة والكزبرة، الملح والفلفل.

6 - دعي القدر على نار متوسطة الى ان يصل الى درجة الغليان، خففي النار واتركي الشوربة تغلي 5 دقائق، اضيفي الفيليه المقطع، اتركيها تغلي بهدوء لحوالي 10 دقائق، تخلصي من قشور الليمون.

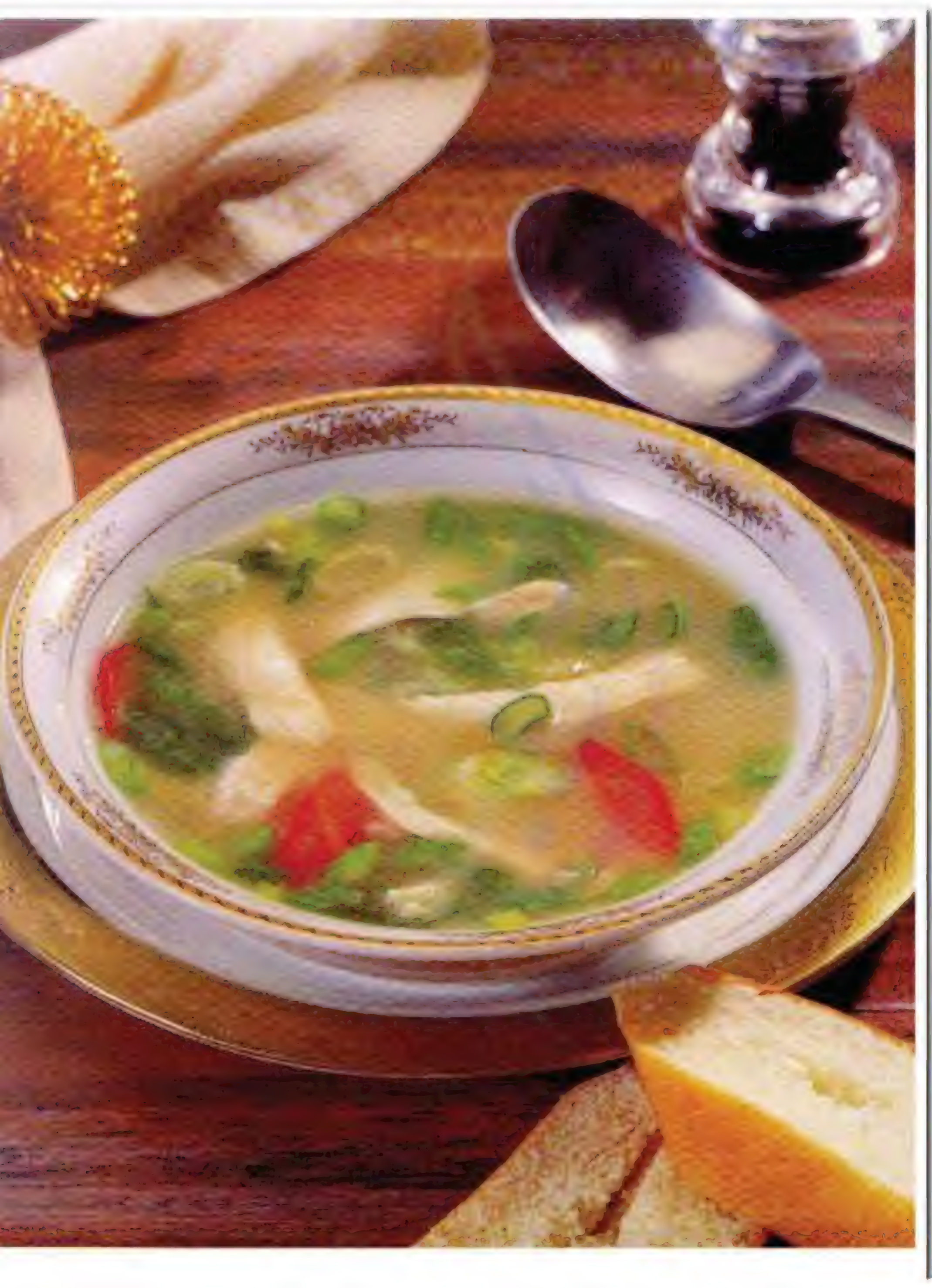
7 - ضعي النشا في كوب صغير، اضيفي 4 ملعقة كبيرة من الماء، اضيفيه الى الشوربة مع التقليب بهدوء الى ان تتماسك الشوربة بعض الشيء، تذوقي الملح.

8 - ضعي الشوربة في اطباق التقديم وقدميها ساخنة.



فكرة من منال:

- يمكنك التحكم بكثافة قوام الشوربة حسب الرغبة وذلك بزيادة او تقليل كمية النشا المستعمل.



شوربة السمك اللذيذة

درجة المهارة ** | الكمية 4- 6 اشخاص

تعودنا اعداد شوربة السمك اذا كانت قائمة الطعام تحتوي اطباق السمك .. ولكن ما رأيك بتجربة تقديمها كأي صنف شوربة تقليدي يتماشى مع اية اصناف على المائدة .. فبذلك تنوعين من القيمة الغذائية لأطباقك.

3-2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
5-4	فص	مستكة
2	قطعة	ورق غار (لوري)
1	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
1	حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم
3-2	فص كبير	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	زنجبيل طازج مهروس او مكعبات صغيرة
2	حبة متوسطة	جزر مبروش ناعم
1	عود	كرفس افرنجي مفروم مع الأوراق الخضراء
2	حبة متوسطة	طماطم مقشرة مفرومة
3	ملعقة كبيرة	دقيق
4	كوب	مرق سمك او ماء
2	شريحة	فيليه سمك (هامور او حمرا) مكعبات صغيرة
1	ملعقة صغيرة	ملح
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض

للتقديم: انصاف الليمون

1 - في قدر متوسط الحجم ضعي زيت الذرة ، سخني على نار متوسطة، اضيفي المستكة، استمري بالتسخين الى ان تذوب المستكة وتتصاعد منها رائحة ذكية.

2 - اضيفي ورق الغار والكزبرة، قلبي لبضع ثوانٍ لكي تتحمص الكزبرة وتتصاعد الرائحة.

3 - اضيفي البصل، الثوم والزنجبيل، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل.

4 - اضيفي الجزر، الكرفس والطماطم، قلبي الى ان تختلط مع بقية المكونات وتتحمص الخضراوات قليلا.

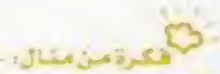
5 - انثري الدقيق فوق الخضراوات وقلبي الى ان يختلط جيدا.

6 - اضيفي مرق السمك، قلبي الى ان يختلط المرق مع المكونات جيدا، دعي المرق على نار متوسطة الى ان يغلي.

7 - اسقطي قطع السمك في المرق، دعيه على نار قوية الى ان تغلي الشوربة، اضيفي الملح والفلفل.

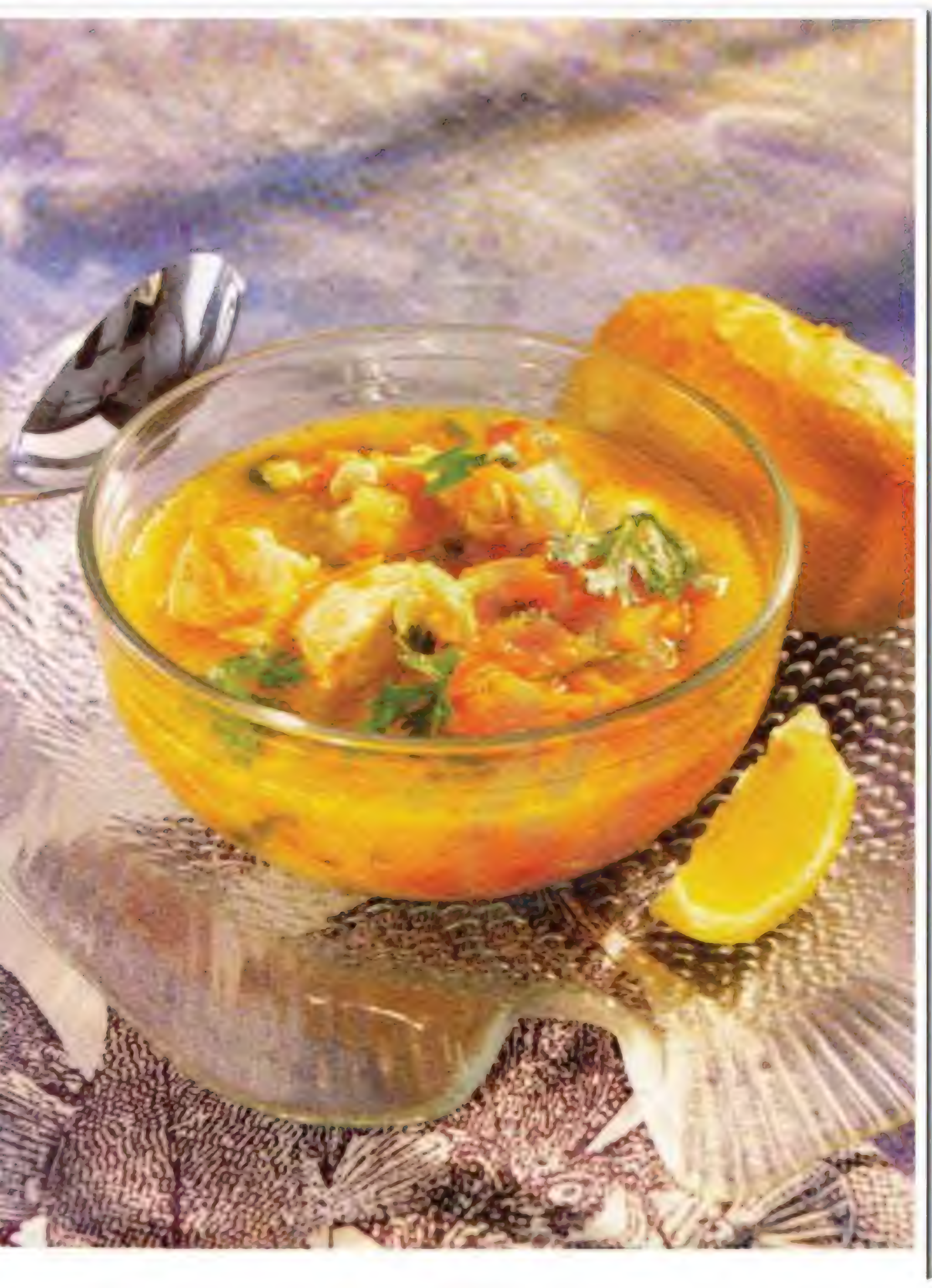
8 - خففي النار وغطي القدر واتركي الشوربة تطهى بهدوء لحوالي 20 دقيقة او الى ان ينضج السمك.

9 - تذوقي طعم الشوربة ، ضعيها في اطباق التقديم وقدميها مع شرائح الليمون.



فكرة من منال:

- لكي تتأكدي من ذوبان المستكة في الزيت ضعي القدر بشكل مائل قليلا، فيتجمع الزيت على جانب قاع القدر وتذوب المستكة.
- تذويب المستكة وتحميص الكزبرة يعمل على اعطاء نكهة طيبة جدا للسمك، وهذه خطوة مهمة فلا تتجاهليها اثناء الطهي.
- الجزر والطماطم يضفي قيمة غذائية وطعمة لذيذا وايضا لونا برتقاليا مميزا على الشوربة.
- من المهم ان تدعي الشوربة تغلي جيدا قبل اسقاط السمك، لكي تتماسك الياف السمك مباشرة حال اسقاطها فذلك يعمل على احتفاظ السمك بنكهته الطيبة والرائحة الشهية.



شوربة العدس بالخضراوات

درجة المهارة | ● ● | الكمية 4- 6 أشخاص

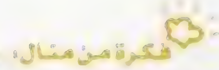
شوربة العدس التقليدية التي لا تكاد تخلو منها السفرة العربية والخليجية. للتجديد على مائدتك جربي هذه الشوربة مع الخضراوات .

1	كوب	عدس
2	ملعقة كبيرة	زيت
½	ملعقة صغيرة	كمون صحيح
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
3	فص كبير	ثوم مهروس
2	حبة متوسطة	جزر مكعبات صغيرة
2	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مكعبات صغيرة
1	عود	كرفس مكعبات صغيرة

1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
¼	ملعقة صغيرة	زعفران
2	كوب	مرق دجاج
4	كوب	ماء

للتقديم : ليمون / كمون صحيح

1 - اغسلي العدس جيداً، ضعيه في مصفاة.
2 - ضعي الزيت في قدر متوسط الحجم، ضعيه على نار متوسطة الى ان يصبح ساخناً، أضيفي الكمون الصحيح، قلبي لبضع ثواني الى ان تتصاعد رائحته، أضيفي البصل، قلبي الى ان يصبح ذهبي اللون 4 – 6 دقيقة.
3 - أضيفي الثوم، قلبي لمدة دقيقة .
4 - أضيفي الجزر، الطماطم، الكرفس، الملح، الفلفل، الكمون الناعم والزعفران، قلبي لمدة 2 – 3 دقيقة الى ان تكتسب الخضراوات نكهة البهارات.
5 - أضيفي العدس، المرق و الماء، قلبي الى ان تتوزع مكونات الشوربة.
6 - دعي الشوربة تصل الى درجة الغليان، ثم خففي النار واتركيها 20 – 25 دقيقة، الى ان ينضج العدس والخضراوات، تذوقي الشوربة واضيفي مزيد من الملح اذا احتاج الأمر (لا داعي لتصفيه او طحن الشوربة).
7 - ضعي الشوربة في طبق التقديم ، وزعي فوقها بعض الكمون الصحيح.



فكرة من منال :

- تحميص الخضراوات مع البصل يضفي على الشوربة نكهة طيبة .
- العدس المستعمل هنا هو العدس البرتقالي اللون المشطور الى نصفين (فضلاً انظري الصورة)



شوربة اللحم بالخضراوات

درجة المهارة | ● ● | الكمية | 6- 8 اشخاص

قطع صغيرة من اللحم مع تشكيلة من الخضراوات، مغذية ومفيدة. يمكنك استعمال خضراوات مجمدة او طازجة.

200	جرام تقريبا	شرائح لحم
3-2	ملعقة كبيرة	زيت
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
2	فص	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	كمون
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
¼	ملعقة صغيرة	بابريكا (فلفل حلو)
¼	ملعقة صغيرة	فلفل شطة مجروش
½	ملعقة صغيرة	بهارات لحم مخلوطة

¼	ملعقة صغيرة	زعفران
6 - 4	حبة كبيرة	مشروم (فطر) طازج
1	كوب	خضراوات مشكلة مجمدة
1	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة
½	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مكعبات صغيرة
½	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو مكعبات صغيرة
4 - 2	ملعقة كبيرة	شوفان
5 - 4	كوب	مرق لحم او دجاج
3 - 2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون

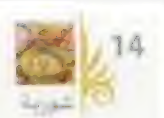
للتقديم: بقدونس، ليمون.

1 - قطعي اللحم الى مكعبات صغيرة الحجم.
2 - ضعي الزيت في قدر ستانلس ستيل واسع ، سخني على نار متوسطة.
3 - أضيفي البصل والثوم، قلبي الى ان يذبل البصل، أضيفي اللحم، قلبي الى ان يجف اللحم.
4 - أضيفي الكمون، الملح، الفلفل الأسود، الكزبرة، البابريكا، الشطة، البهارات و الزعفران، قلبي الى يختلط اللحم مع البهارات ويكتسب نكهة طيبة.
5 - غطي القدر واتركيه على نار هادئة لحوالي 20 دقيقة الى ان تتأكدي من نضج اللحم (اذا اصبح اللحم جافا أضيفي قليل من الماء او المرق).
6 - أضيفي المشروم الى اللحم وقلبيه لبضع ثواني مع اللحم الى ان تتصاعد رائحته.
7 - أضيفي الخضراوات، الطماطم، الفلفل الأخضر والأحمر، الشوفان، قلبي المكونات على نار متوسطة لحوالي 2 دقيقة الى ان تكتسب الخضروات نكهة طيبة.
8 - أضيفي المرق، قلبي الشوربة لكي تختلط المكونات جيدا، دعي الشوربة تغلي على نار قوية ثم خففي النار واتركيها على نار هادئة 15 – 20 دقيقة الى ان تنضج الخضراوات، أضيفي المزيد من المرق حسب احتياج الشوربة، تذوقي الملح .
9 - أضيفي عصير الليمون، وزعي الشوربة في اطباق التقديم ، قدميها مع البقدونس والليمون.

فكرة من منال:

- استعملت في هذه الوصفة شرائح العجل الرقيقة، وقطعتها الى مكعبات صغيرة حتى لا تأخذ وقتا في الطهي، ويمكنك اعداد هذه الوصفة باستعمال اي نوع من اللحم كما ترغبين، لحم بقر او غنم مقطع راس عصفور مثلا.
- اضافة الشوفان الى الشوربة يرفع من قيمتها الغذائية وايضا يعمل على تماسك قوامها.
- اعتبري هذه الوصفة اساسية واضيفي اي تشكيلة خضراوات ترغبين بها لعمل شوربة متجددة كل مرة.





شوربة المشروم والدجاج

درجة المهارة ● ● | الكمية 4- 6 اشخاص

المشروم (الفطر) يتوفر بعدة اشكال وانواع، منه الطازج والمجفف والمعلب. يفضل بالطبع استعمال الطازج. اذا رغبت باستعمال المجفف انقعيه بالماء الدافئ وبضع دقائق لكي يصبح لينا. لا داعي لغسل المشروم، امسحيه فقط بفوطة نظيفة.

400	جرام	مشروم (فطر)
2	قطعة	فيليه دجاج منزوع الجلد والعظم
4	ملعقة كبيرة	زبدة
2	ملعقة كبيرة	زيت
1	حبة كبيرة	بصل مفروم
2	فص	ثوم مهروس

⅓	كوب	دقيق
4	كوب	مرق دجاج
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
1	كوب	كريمة

1 - امسحي المشروم بفوطة قطنية رطبة، او بقطعة من ورق المطبخ. قطعي المشروم الى قطع صغيرة، اتركيه جانبا.
2 - قطعي فيليه الدجاج الى مكعبات صغيرة.
3 - في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والزيت، اضيفي قطع الدجاج، قلبي على نار متوسطة الى ان تصبح ذهبية اللون.
4 - اضيفي البصل والثوم واستمري بالتقليب الى ان يصبح البصل ذهبي اللون.
5 - اضيفي المشروم المقطع، قلبي على نار هادئة الى ان يذبل المشروم قليلا وتتصاعد رائحته.
6 - رشي الدقيق فوق خليط المشروم والدجاج، قلبي على نار هادئة 1-2 دقيقة الى ان يجف الدقيق.
7 - اضيفي مرق الدجاج، الملح والفلفل، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
8 - غطي القدر، واتركي الشوربة على نار هادئة 12 - 15 دقيقة الى ان ينضج المشروم.
9 - لطحن الشوربة، ضعي خليط الشوربة في ابريق الخلاط، شغلي الى ان يصبح الخليط ناعما.
10- اعيدي الشوربة الى القدر.
11- أضيفي الكريمة. اطبخي بهدوء لعدة دقائق الى ان تكتسب الشوربة قوام كريمي ناعم، قدميها ساخنة.



أفكار من منال

- يمكنك التحكم بكثافة الشوربة اثناء طحنها في الخلاط، فالبعض يفضلها ناعمة والبعض يحبها خشنة.
- هذه الشوربة مغذية للأطفال ولكن لا تضيفي الفلفل الأسود.
- المشروم يمتص نسبة عالية من الماء ويصبح لينا عند غسله، يفضل تنظيفه بالفوطة.
- يمكنك عمل هذه الشوربة باستعمال المشروم فقط والاستغناء عن الدجاج.



شوربة كونسوميه

درجة المهارة | ● ● | الكمية | 4- 6 اشخاص

الكونسوميه وهو ما يطلق على المرق الصافي جدا، اعملي منه شوربة الجزر او ما يحلو لك من خيارات.

1	كيلو	دجاج
3	عود متوسط	كرفس مقطع
4	اوراق	لورى / غار
2	حبة كبيرة	بصل غير مقشر مقطع الى ارباع
1	حبة كبيرة	جزر مقطعة ارباع
1	عود	كرات (بصل افرنجي)
2	فص	ثوم شرائح
12-10	عود	بقدونس اخضر
6-4	حبة	قرنفل صحيح
6-4	حبة	هيل صحيح
1	ملعقة صغيرة	فلفل اسود صحيح
2	ملعقة صغيرة	ملح

تصفية المرق

2	حبة	بياض بيض
2	حبة	قشر بيض مكسر
½	كوب	ماء بارد

شوربة الجزر

1	حبة كبيرة	جزر شرائح
1	عود	بصل اخضر مفروم مع الأوراق

1 - اغسلي الدجاج جيدا ، اقطعيه الى ارباع .
2 - ضعي الدجاج في قدر واسع، اغمريه بالماء بحيث يكون بارتفاع حوالي 3 بوصة فوق سطح الدجاج.
3 - أضيفي الكرفس، اللورى، البصل، الجزر، الكرات، الثوم، البقدونس، دعي المرق على نار متوسطة الى ان يبدأ بالغليان، خففي النار واتركي القدر بدون تغطية الى ان يتكون رغوة على سطح الدجاج، انزعي الرغوة وتخلصي منها.
4 - أضيفي القرنفل، الهيل، الفلفل الأسود و الملح، غطي القدر ثم خففي النار واتركي المرق يغلي بهدوء لمدة ساعة ونصف او ساعتين. أضيفي مزيد من الماء اذا كان المرق يتناقص.
5 - اخرجي قطع الدجاج، ضعيها جانبا، صفي المرق، تخلصي من كافة المكونات، يمكنك استعمال المرق في هذه المرحلة ولكن لمزيد من المرق الصافي قومي بالخطوة التالية
6 - تصفية المرق: ضعي بياض البيض والماء البارد في طبق صغير، قلبي بالشوكة الى ان يتكون لديك رغوة خفيفة ثم أضيفي قشور البيض.
7 - اعيدي المرق المصفى الى القدر، ضعيه على النار الى ان يصبح ساخنا، أضيفي خليط البيض والقشور، دعي المرق يغلي بهدوء لبضع دقائق الى ان تلاحظي تكون رغوة غامقة اللون على سطحه، ابعديه عن النار واتركيه جانبا لحوالي 5 دقائق او اكثر، باستعمال الملعقة ذات ثقوب، انزعي الطبقة المتكونة ثم تخلصي منها .
8 - صفي المرق من خلال شاشة قطنية ناعمة.
9 - شوربة الجزر: ضعي المرق في قدر نظيف، دعيه يغلي، اسقطي فيه الجزر و البصل الأخضر، دعيه يغلي لبضع دقائق، تذوقي الملح، ضعيه في اطباق التقديم، قدميه مباشرة.

فكرة من منال:

- قشور بياض البيض تعمل مثل المغناطيس وتقوم بإمتصاص الشوائب الموجودة في المرق، لا تترددي بتجربتها.
- تلاحظين في هذه الوصفة انه لم يتم استعمال لحم الدجاج، لأنه يصبح مفتتا من طول مدة الطهي، فالمرق هنا يتميز باكتسابه طعما غنيا وقويا بفضل مدة الطهي الطويلة التي تساعد على الحصول على خلاصة الدجاج بالكامل.



تقدم المقبلات قبل الوجبة الرئيسية، وتختلط أطباق المقبلات مع السلطات فهناك تشابه وتداخل بينها فهناك الكثير من الأطباق التي يعتبرها البعض مقبلات بينما يعتبرها الآخرون تدخل في تشكيلة السلطة وقد تدخل أيضا في تشكيلة الأطباق الجانبية. وتكون المقبلات عادة أطباق خفيفة وتحتوي على نسبة قليلة من اللحوم أو الدجاج وقد تحتوي على بهارات قوية لفتح الشهية. ويفضل عدم الإكثار منها أثناء الوجبة لكي لا تطغى على المساحة المخصصة للطبق الرئيسي.

وقد يقوم البعض بتقديم المقبلات الخفيفة مثل المازة وفواتح الشهية قبل حوالي 15 دقيقة من وصول الطبق الرئيسي كما هو المتبع في المطاعم. وفي العزائم والمناسبات الخاصة يتم التركيز بشدة على تقديم المقبلات بشكل جذاب منسق بعناية فائقة كأنها لوحة فنان رسمها على صواني من الفضة. وتقدم المقبلات عادة بأحجام صغيرة ومتنوعة، وقد يتم توزيعها على الضيوف قبل جلوسهم على المائدة لكي يتمتعوا بتناولها ببضع دقائق قبل الطبق الرئيسي. أما في نظام الوجبة اليومية في المنزل فيتم تقديم المقبلات مباشرة على المائدة مع بقية مكونات الوجبة.


المقبلات



أجنحة الدجاج المبهرة

درجة المهارة ⭐⭐ | الكمية 24 قطعة

طريقة عمل أجنحة الدجاج | تشكن وينجز | كنوع من المقبلات او للتقديم على بوفيه الحفلات.

12	قطعة	اجنحة دجاج
¼	كوب	دقيق
¼	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو، بابريكا
1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
¼	ملعقة صغيرة	فلفل شطة (حسب الرغبة)

الصلصة

2	ملعقة كبيرة	زبدة
1	فص	ثوم مهروس
3	ملعقة كبيرة	سكر
¼	كوب	خل
¼	كوب	شطة سائلة
¼	ملعقة صغيرة	ملح

[illegible]

1 - اغسلي اجنحة الدجاج جيدا ، تخلصي من الطرف المدبب في كل جناح. اقطعي كل جناح من ناحية المفصل، تخلصي من الجلد الزائد. ستحصلين على 24 قطعة.

2 - في طبق عميق ضعي الدقيق، البينكج باودر، الملح، البابريكا، الريحان، الفلفل الأسود و الشطة. قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها. اتركيه جانبا.

3 - ضعي الاجنحة في خليط الدقيق. قلبي الى ان تتغطى كلها بطبقة من الدقيق

4 - احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها الزيت بحيث يكون بارتفاع 2 سم ، سخني الزيت .

5 - اسقطي بضع قطع من أجنحة الدجاج في الزيت ، خففي من درجة حرارة الزيت، قلبي من وقت لأخر الى ان تنضج الأجنحة 4 – 6 دقيقة.

6 - أثناء ذلك اعدي الصلصة : في مقلاة واسعة ضعي الزبدة، الثوم ، السكر، قلبي على نار متوسطة لبضع ثواني الى ان يذوب السكر، اضيفي الخل الشطة والملح، اتركي الصلصة على نار متوسطة الى ان تصبح ثقيلة.

7 - ضعي اجنحة الدجاج في الصلصة، قلبي الى ان تتغطى وتصبح الاجنحة لينة ورطبة ، قدميها ساخنة.

فكرة من منال:

- لا تتركي الأجنحة لفترة طويلة بعد تغطيتها بالدقيق، لكي لا يصبح لينا.
- اذا لم ترغبي بالطعم الحار ، وخاصة اذا احببت اعداد هذه الاجنحة للأطفال ، استعملي الكاتشاب بدلا من الشطة السائلة .



أصابع الجلاش باللحم

درجة المهارة | * * | الكمية | 25-30 قطعة

فطائر صغيرة على شكل اصابع ، بحشو اللحم والجبن مع الكزبرة والكرات. عجينة الجلاش هي التي تستعمل في عمل البقلاوة.

1	باكت	عجينة الجلاش (بدرجة الحرارة العادية)
½	كوب	زبدة مذابة
¼	كوب	زيت ذرة
الحشو		
300	جرام	لحم مفروم
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة او زيتون
1	حبة متوسطة	بصل مفروم خشن

1	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	كوب	جبن شيدر مبشور
¼	كوب	صنوبر مقلي
½	كوب	زبيب
½	كوب	كرات مفروم
¼	كوب	كزبرة خضراء مفرومة

1 - شغلي الفرن على درجة حرارة 180 °م ، ثبتي الرف الشبكي. احضري 2 صينية مستطيلة قصيرة الحافة.

2 - ضعي الزبدة والزيت في كوب. احضري فرشاة عريضة. اتركيه جانبا.

3 - الحشو: في قدر ستانلس ستيل صغير الحجم، سخني الزيت. اضيفي اللحم وقلبي على نار متوسطة الى ان يجف اللحم وينضج. اضيفي البصل. قلبي لبضع دقائق الى ان يذبل. اضيفي البهار والملح والفلفل. اتركي اللحم جانبا الى ان يبرد.

4 - اضيفي الجبن، الصنوبر، الزبيب ، الكرات والكزبرة. قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها جيدا.

5 - افتحي عبوة الجلاش. اخرجي العجينة. ضعيها امامك على الطاولة. غطيها بفوطة قطنية.

6 - خذي 2 رقاقة او ورقة من العجينة. امسحي بخليط الزبدة والزيت. ضعي بعض الحشو على طرف العجينة. لتشكيل العجينة بشكل اصبع. لفي العجينة وبداخلها الحشو 2 - 3 لفات. ثم اثني جانبي العجينة لكي يتم قفل طرفي الأصبع. استمري باللف الى ان تصلي الى حافة المستطيل. ثبتي الحافة الى اسفل.

7 - ضعي اصابع الجلاش في الصينية مع ترك فراغ بسيط بين كل اصبع.

8 - بعد الانتهاء من حشو بقية العجينة. امسحي سطح الأصابع ببعض خليط الزبدة والزيت.

9 - ادخلي الصينية الى الفرن. اخبزي الأصابع 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون و مقرمشة. قدميها ساخنة او في درجة الحرارة العادية.



فكرة من منال

- طريقة لف الجلاش مثل طريقة لف ورق العنب، وضع الحشو ثم ثني الطرفين لكي يبقى الحشو في الداخل.
- يمكنك حشو الجلاش وتغليفه جيدا ووضعه في الفريزر لوقت اللزوم.
- يمكنك تجهيز الحشو ووضعه في الثلاجة لمدة 2 يوم او وضعه في الفريزر لمدة ايام.
- انصحك بترك باكيت عجينة الجلاش خارج الفريزر الى ان يذوب الثلج تماما. اذا فتحت باكيت الجلاش وهو مازال مجمدا او به بعض التجمد سيتكسر وينفتت.



أصابع كفتة التونة

درجة المهارة ☆☆ | الكمية | 4-6 اشخاص

هذا الصنف مناسب لعمل سندوتشات خفيفة للعشاء، وايضا مناسب للتقديم في البوفيهات وحفلات اعياد الميلاد، يمكنك تجهيزه وحفظه في الفريزر فيكون جاهزا للقلي مباشرة وقت اللزوم.

الكفتة

2	حبة كبيرة	بطاطس مسلوقة
¼	كوب	دقيق
2	علبة كبيرة	تونة مصفاة و مفتتة
1	حبة صغيرة	بصل مفروم ناعم
2	فص	ثوم مهروس ناعم
4	ملعقة كبيرة	شبت مفروم ناعم
4	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو(بابريكا)
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
2	ملعقة صغيرة	ملح
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	حبة	بيض

التغطية

1	كوب	دقيق
1	حبة	بيض
¼	ملعقة صغيرة	ملح
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	كوب تقريبا	بقسماط

للقلي: زيت ذرة

1 - الكفتة: قشري البطاطس المسلوقة واهرسيها وهي ساخنة، ضعيها في طبق عميق واتركيها الى ان تبرد بعض الشيء، ثم أضيفي اليها الدقيق، التونة، البصل، الثوم، الشبت، البقدونس، البابريكا، الكمون، الملح، الفلفل الأسود والبيضة . قلبي المكونات مع بعضها الى ان تتوزع جيدا ، مع الحرص على تفتيت التونة اثناء تقليبها.

2 - اعجني الكفتة جيدا بين اطراف اصابعك الى ان تتجانس مع بعضها.

3 - بللي اصابعك بقليل من الماء، قطعي العجينة الى كرات صغيرة، شكليها الى اصابع 6 او 7 سم تقريبا (حسب الرغبة). ضعي اصابع الكفتة في صينية واسعة .

4 - التغطية: ضعي الدقيق في طبق واسع ، اتركيه جانبا.

5 - ضعي البيضة في طبق عميق، أضيفي الملح والفلفل، قلبي بالشوكة الى ان تختلط جيدا، اتركيه جانبا.

6 - ضعي البقسماط في طبق واسع.

7 - ضعي اصبع من الكفتة في الدقيق، حركيه باطراف اصابعك على كافة الجوانب الى ان يتغطى بطبقة خفيفة، ثم ضعيه في البيض، باستعمال شوكة كبيرة قلبي اصبع الكفتة على كافة الجوانب الى يتغطى بطبقة من البيض، ثم انقليه الى طبق البقسماط، قلبيه باطراف اصابعك الى ان يتغطى بطبقة وفيرة من البقسماط.

8 - ضعي الاصابع على صينية واسعة، ثم ضعيها بالثلاجة لحوالي ساعة الى ان تتماسك جيدا.

9 - للقلي: سخني الزيت في مقلاة عميقة، اقلي اصابع التونة الى ان تصبح ذهبية اللون، قدميها دافئة او في درجة الحرارة العادية.



فكرة من منال

- اذا كانت كفتة التونة لينة ويصعب تشكيلها اتركيها بالثلاجة بعض الوقت الى ان تتماسك قليلا، فيسهل عليك تشكيلها الى اصابع.
- ضعي الأطباق الثلاثة امامك بالترتيب: دقيق، بيض، بقسماط ، فذلك يجعل حركتك سهلة ومنظمة، وعند التغطية لا تدعي اصابعك تلامس البيض، استعملي الشوكة ، فتبقى اصابعك جافة ولا يلتصق بها البقسماط.



أقراص التوست بالجبن

درجة المهارة ★★ | الكمية 16 قطعة

طبق مناسب للبوفيه، لوجبة عشاء خفيفة وايضا للسحور في شهر رمضان الكريم.

2	باكيت	توست طازج
الحشو:		
1 ½	كوب	جبن ابيض مفتت
1	ملعقة صغيرة	نعناع مجفف
خليط اللصق:		
2	ملعقة كبيرة	دقيق
3-2	ملعقة كبيرة	ماء

التغطية:		
2	حبة كبيرة	بيض مخفوق قليلا
2	كوب تقريبا	بقسماط

للقلي: زيت ذرة

1 - باستعمال السكين او المقص، قصي الأطراف البنية المحيطة بشريحة التوست، افردي التوست بالشابة (الشوبك) لتصبح رقيقة.

2 - باستعمال قطاعة مستديرة مقاس 5 او 6 سم، اقطعي شرائح التوست الى دوائر، ضعي الدوائر في كيس نايلون او غطيها بفوطة رطبة لكي لا تجف.

3 - الحشو: في وعاء عميق ضعي الجبن، النعناع وقلبي جيدا الى ان يختلط، اتركيه جانبا.

4 - خليط اللصق: ضعي الدقيق في طبق صغير واضيفي الماء بالتدريج الى ان تحصلي على عجينة سائلة، اتركيه جانبا.

5 - التغطية: ضعي البيض في وعاء عميق، اخفقيه قليلا بالشوكة الى ان يختلط.

6 - ضعي البقسماط في طبق واسع، اتركيه جانبا.

7 - طريقة الحشو: ضعي دائرة من التوست امامك، خذي قليل من خليط اللصق على طرف سكين او على طرف اصبعك ثم وزعيه على حواف دائرة التوست، ضعي ملعقة صغيرة من خليط الجبن في وسط الدائرة، ضعي فوقها دائرة اخرى من التوست، اضغطي الأطراف جيدا الى ان تلتصق الدائرتين مع بعضهما جيدا وتحصلي على قرص محشي.

8 - ضعي قرص التوست المحشي في الطبق الذي يحتوي على البيض، قلبيه على الجانبين الى ان يتغطى بطبقة خفيفة، ثم انقلي القرص الى الطبق الذي يحتوي على البقسماط وقلبيه على الجانبين الى ان يتغطى جيدا.

9 - اكملي حشو وتغطية بقية الأقراص، ضعيها على صينية او طبق واسع.

10 - القلي: سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة، ضعي 2-3 من اقراص التوست في الزيت، قلبي على الجانبين الى ان تنتفخ قليلا وتصبح ذهبية اللون.

11 - انقليها على ورق نشاف، اتركيه لبضع ثواني للتخلص من الزيت الفائض، قدميها ساخنة او دافئة.



فكرة من منال:

- يمكنك حشو الأقراص وتغطيتها بالبقسماط ثم حفظها في الفريزر لحين اللزوم.
- انصحك باستعمال التوست الطازج، فيكون لين ويسهل الضغط عليه وفرده ليصبح طبقة رقيقة
- يمكنك اضافة ما يحلو لك من النكهات في الحشو مثل الزيتون المفروم، أو الزعتر أو البقدونس ... الخ





اقراص الخضراوات

درجة المهارة | ✿ ✿ | الكمية | 4-6 اشخاص

مقبلات شهية غنية بالألياف والفيتامينات.

2	كوب	دقيق
1 ¼	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	كركم
½	ملعقة صغيرة	هيل
¼	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
2	ملعقة صغيرة	بهارات الكاري
½	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
¼	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
¼	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا

1	حبة متوسطة	بطاطس مبشورة
1	حبة كبيرة	جزر مبشور
2	حبة متوسطة	بصل مبشور
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مبشور
⅓	كوب	بقدونس مفروم
½	كوب	كزبرة خضراء مفرومة
¼	كوب	شبنت (شبت) مفروم
2	فص كبير	ثوم مهروس
1	قرن	فلفل اخضر حار مفروم
1 ½	كوب تقريبا	ماء

للقلي: زيت ذرة

1 - في طبق عميق ضعي الدقيق، اضيفي الملح، الفلفل، الكركم، الهيل، القرفة، الكاري، الكزبرة، الكمون، البيكنج باودر و بيكربونات الصودا . قلبي المكونات مع بعضها الى ان تختلط جيدا .
2 - اضيفي البطاطس، الجزر، البصل، الفلفل الأخضر الحلو، البقدونس، الكزبرة، الشبنت، الثوم، الفلفل الأخضر الحار؛ قلبي الى ان تختلط المكونات جيدا .
3 - ابدئي باضافة الماء الدافيء بالتدريج مع التقليب بشوكة الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة .
4 - شكلي العجينة على شكل اقراص قطرها 4 او 5 سم حسب الرغبة ، اتركيها جانبا .
5 - للقلي: ضعي الزيت في مقلاة واسعة بحيث يكون بارتفاع حوالي ½ سم. سخني الزيت على نار متوسطة .
6 - ضعي 2 - 3 قرص خضراوات في الزيت، انتظري الى ان يصبح القاع ذهبي اللون، قلبي على الجانب الآخر ثم انتظري ليصبح ذهبي اللون .
7 - انقلي الأقراص الى طبق تقديم، زينيه حسب الرغبة.



فكرة من منال:

- من الصعب تحديد كمية الماء المستعمل في هذه الأقراص نظرا لحجم الخضراوات المستعملة. اضيفي الماء بالتدريج الى ان تحصلي على عجينة متوسطة الليونة و يسهل تشكيلها بين كفيك.





خبز صروق

درجة المهارة ◆ ◆ | الكمية 4-5 اشخاص

من المطبخ الخليجي طبق مقبلات غني بالقيمة الغذائية ، مناسب ايضا لوجبة خفيفة للعشاء.

1 ½	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	كركم
½	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة

150	جرام	لحم مفروم ناعم
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
¼	كوب	بقدونس مفروم
1	كوب تقريبا	ماء دافيء

للقلي: زيت ذرة

للتقديم: بقدونس مفروم

1 - في وعاء عميق ضعي الدقيق، الملح، الكركم، الكزبرة، الفلفل، الخميرة. قلبي المكونات مع بعضها الى ان تختلط جيدا.

2 - اضيفي اللحم، البصل، البقدونس، قلبي الى ان يختلط.

3 - ابدئي باضافة الماء الدافيء بالتدريج مع التقليب بشوكة الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة.

4 - غطي الوعاء واتركيه في مكان دافيء لحوالي 20 دقيقة الى ان تختمر العجينة ويتضاعف حجمها.

5 - للقلي: احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها الزيت بحيث يكون بارتفاع حوالي 2 سم، سخني الزيت على نار متوسطة.

6 - اضغطي على العجينة لإخراج الهواء منها، خذي بعض العجينة واضغطي عليها بين كفيك الى ان تصبح مثل القرص، ضعي القرص مباشرة في الزيت الساخن، انتظري لبضع ثواني الى ان يجف القاع ثم اقلبي القرص على الجانب الاخر وانتظري الى ان ينضج و تكتسب لون ذهبي.

7 - للتقديم: انقلي الأقراص الى طبق تقديم، زينيه ببعض البقدونس المفروم



فكرة من منال:

- يفضل ان تقومي بقلي الأقراص مباشرة بعد ان تختمر لكي لا تختمر اكثر من اللزوم وتكتسب نكهة غير محببة.
- لعشاق الأكل الحار: اضيفي قرن من الفلفل الحار المفروم
- هذا الصنف يحتوي على اللحم المفروم ومن المهم ان لا يبقى في مكان دافيء لوقت طويل لكي لا تتكون البكتيريا في اللحم . اذا كان الجو في المطبخ حار ، انصحك بوضعه في الثلاجة لكي يختمر ببطء.



دوائر الجبن والاعشاب

درجة المهارة ★ ★ | الكمية 12 قطعة

اقراص واثرية من العجينة المحشوة بالجبن والريحان مع البصل المجفف.. طعم رائع.. يمكنك الاحتفاظ ببعضها في الفريزر واعادة تسخينه عند الحاجة.

العجينة:

2 ¾	كوب	دقيق
1	ملعقة كبيرة	جبن رومي ناعم
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
1	ملعقة كبيرة	سكر
1	كوب	حليب دافيء جدا
¼	كوب	سمن او زبدة مذابة

الحشو:

4	ملعقة كبيرة	زبدة لينة
1	ملعقة كبيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو او زعتر مجفف
1	ملعقة كبيرة	بصل مجفف مجروش
2	ملعقة كبيرة	جبن بارميسان او رومي ناعم

1 - العجينة: ضعي 2 ½ كوب دقيق في وعاء الخلاط، اضيفي الجبن الرومي، الخميرة، الملح، البصل، السكر. ثبتي مضرب العجن. شغلي الخلاط لبضع ثواني الى ان تتوزع المكونات مع بعضها وتختلط الخميرة مع الدقيق.

2 - أضيفي الحليب الدافيء والسمن او الزبدة المذابة . شغلي على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك العجينة وتكون لينة. ابدئي باضافة بقية الدقيق بالتدريج الى ان تنفصل العجينة عن جوانب الوعاء.

3 - اعجني العجينة 3 - 4 دقيقة. ضعيها في طبق مدهون ثم امسحي سطحها بقليل من الزيت. غلفي العجينة واتركيها في مكان دافيء الى ان يتضاعف حجمها .

4 - اضغطي فوق العجينة بأطراف اصابعك لإخراج الهواء ثم غلفيها واتركيها لترتاح 15 دقيقة.

5 - احضري صينية واسعة قصيرة الحافة. ادهنيها بالزبدة. اتركيها جانبا.

6 - الحشو: على سطح مرشوش بالدقيق ، افردي العجينة الى مربع مقاس 30 سم تقريبا، وزعي فوقه الزبدة اللينة ثم انثري فوقه الريحان، الأوريجانو، البصل والجبن.

7 - لفي العجينة مثل السويسرول، ثبتي الأطراف جيدا.

8 - قطعي العجينة الى 12 قطعة. ضعي دوائر العجينة في الصينية بحيث تكون متراصة فوق بعضها (أي يكون طرف كل قطعة فوق طرف القطعة التالية) .

9 - غطي العجينة بالنايلون واتركيها في مكان دافيء الى ان يتضاعف الحجم.

10- شغلي الفرن لدرجة حرارة 180°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.

11- اخبزي العجينة في الفرن الى 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.

12- اخرجي الصينية من الفرن. غطيها بفوطة قطنية واتركيها لبضع دقائق قبل التقديم.

فكرة من منال:

- يمكنك خبز الأقراص كل على حدة في قوالب الموفين الكبيرة الحجم.
- اذا لم يتوفر الخلاط اعجني العجينة يدويا، ضعي الدقيق في طبق عميق، اصنعي حفرة في وسط الدقيق، اضيفي بقية المكونات وقلبي بالشوكة الى ان تختلط ثم ابدأي بالتدريج بأخذ الدقيق من الجوانب الى ان يختلط مع السوائل. ابدأي بعجن العجينة مع اضافة المزيد من الدقيق حسب الحاجة الى ان تتشكل العجينة. ضعي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق واعجني 6 - 8 دقائق الى ان تصبح العجينة ناعمة ومتجانسة.





رغيف الزيتون والأعشاب

درجة المهارة ✿ ✿ | الكمية 3-4 اشخاص

رغيف محشي وجاهز لوجبة خفيفة. تقطعيه الى شرائح وقدمي بجانبه بعض الخيار والطماطم.

4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2	فص صغير	ثوم مهروس
1	حبة صغيرة	بصل مفروم ناعم
4 ½-4	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
2	ملعقة صغيرة	سكر

¼	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	رشة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو مجفف
1	ملعقة كبيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة كبيرة	بقدونس مجفف
½	كوب تقريبا	زيتون اسود مفروم ناعم
1 ⅓	كوب	ماء دافيء جدا

1 - ضعي زيت الزيتون في مقلاة صغيرة. سخني على نار متوسطة. أضيفي الثوم، البصل وقلبي على النار الى ان يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون. اتركيه جانبا ليبرد بعض الشيء.
2 - في وعاء الخلاط، ضعي ½ 3 كوب دقيق، اضيفي خليط البصل المقلي، الملح، البيكنج باودر، الخميرة، السكر، البهارات، الفلفل، الأوريجانو، الريحان، البقدونس والزيتون.
3 - ثبتي مضرب العجين. شغلي الخلاط لبضع ثواني لكي تقلبي المكونات مع بعضها .
4 - أضيفي الماء الدافيء، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تمتزج المكونات مع بعضها وتبدا العجينة بالتشكيل، انثري مزيد من الدقيق بالتدريج الى ان تلاحظي ان العجينة اصبحت مثل الكرة ولا تلتصق على جوانب الوعاء.
5 - ابدئي بالعجن على سرعة بطيئة 3 – 4 دقيقة الى ان تصبح العجينة مطاطية وناعمة.
6 - اعملي العجينة على شكل كرة، ضعيها في طبق مدهون. غطيها واتركيها في مكان دافيء الى ان يتضاعف الحجم.
7 - اضغطي على العجينة قليلا لإخراج الهواء منها، اعمليها على شكل قرص مستدير مقاس 20 سم تقريبا. ضعي القرص على صينية مدهونة .
8 - انثري بعض الدقيق على سطح العجينة .
9 - باستعمال سكين منشارية اعملي بعض الخطوط على سطح العجينة (السطح فقط لا تصلي بالسكين الى قاع العجينة).
10- غطي العجينة بفوطة قطنية خفيفة، واتركيها في مكان دافيء ليتضاعف حجمها ثانية .
11- سخني الفرن لدرجة حرارة 200°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط .
12- اخبزي في الفرن 20 – 25 دقيقة الى ان ينتفخ الرغيف ويصبح ذهبي اللون.
13- اخرجي رغيف الزيتون من الفرن، اتركيه على شبكة معدني الى ان يبرد لبضع دقائق. يمكنك تقديمه دافئا او اتركيه ليبرد تماما .



فكرة من منال:

- ضعي فوطة قطنية على الرغيف حال اخراجه من الفرن ليبقى لينا وطريا
- يمكنك تقطيع سطح الرغيف على شكل مربعات بدلا من الخطوط.
- للتأكد من ان الرغيف قد نضج تماما من الداخل اطرقي عليه باطراف اصابعك طرق خفيف، فتسمعين صدى خفيف كأنه اصبح مجوفا من الداخل





سمبوسك باللحم

درجة المهارة | * * | الكمية | 40 قطعة

معجنات السمبوسك بشكل جديد وعجينة سهلة ولذيذة. يمكنك بالطبع استعمال اي نوع من الحشو على ذوقك، مثل الجبن أو الخضراوات المشكلة.

العجينة

2 ¼	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	سكر
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
½	ملعقة صغيرة	حبة البركة
1	حبة كبيرة	بيض
¾	كوب	لبن خاثر
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة او زيتون
1	ملعقة كبيرة	خل

الحشو

2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة او زيتون
450	جرام	لحم مفروم
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو، مفروم

للقلي - زيت ذرة

1 - العجينة : في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، البيكنج باودر، الملح، السكر، الفلفل، حبة البركة. ثبتي مضرب العجين، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات مع بعضها.

2 - اضيفي البيضة، اللبن، الزيت والخل. شغلي على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة. اعجني على سرعة بطيئة لمدة دقيقة، اضيفي بعض الدقيق اذا كانت العجينة تلتصق بالوعاء، ولكن لا تكثري من الدقيق.

3 - غلفي العجينة واتركيها ترتاح لحوالي 10 دقائق. اعدي الحشو اثناء ذلك.

4 - الحشو: في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اضيفي اللحم، سخني على نار قوية الى ان يجف اللحم. اضيفي البصل، قلبي 2 - 3 دقيقة الى ان يذبل. اضيفي الملح والبهارات، اتركيه على نار هادئة لحوالي 8 - 10 دقيقة الى ان ينضج اللحم تماما. اتركي الحشو الى ان يبرد تماما، اضيفي الفلفل الأخضر .

5 - لتشكيل السمبوسك : خذي حوالي ربع مقدار العجينة، احتفظي بالبقية مغطى.

6 - باستعمال الشوبك (النشابة - مردانة) افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، باستعمال قطاعة بسكويت قطعيه الى دوائر مقاس 5 سم او اكبر حسب حجم السمبوسك الذي ترغبي به.

7 - بللي حواف الدائرة بقليل من الماء، ضعي حوالي ملعقة كبيرة من الحشو في وسط العجينة، اغلقي العجينة على شكل نصف دائرة. لبني الحواف جيدا. اضغطي الحواف بطرف اسنان الشوكة لتثبيتها او اضغطي عليها باطراف اصابعك.

8 - للقلي: ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة ، سخني على نار متوسطة.

9 - ضعي 4 - 5 قطع من السمبوسك في الزيت الساخن، قلبي عدة مرات الى ان تكتسب لون ذهبي، قدميها دافئة.

فكرة من منال:

- يمكنك تجهيز العجينة وتركها بالثلاجة الى اليوم التالي.
- يمكنك تجهيز الحشو مسبقا، وحفظه في الثلاجة لمدة يومين او وضعه في الفريزر لوقت اللزوم.
- يمكنك حشو السمبوسك وتجميدها في الفريزر.
- احببت اضافة الفلفل الأخضر للسمبوسك حيث يعطي طعما مميزا، وايضا يضيف نسبة مرتفعة من الفيتامينات والألياف الى السمبوسك ويمكنك الاستغناء عنه.
- فرد العجينة على مراحل يسهل عليك عملية الفرد والتقطيع . كلما انتهيت من جزء اجمعي بواقي العجينة فوق بعضها دون عجنها. غطيها واتركيها جانبا، ثم خذي جزء اخر من العجينة وفي النهاية اجمعي كل البواقي وافرديها وقطعيها.





طماطم متبلة مشوية

درجة المهارة | * | الكمية | 4 اشخاص

طبق مقبلات خفيف ورائع للشهية، لمحبي النكهة يمكنك زيادة مقدار الفلفل الأحمر.

4	حبة متوسطة	طماطم
الحشو		
1	حزمة	كزبرة خضراء
1	ملعقة صغيرة	فلفل شطة مجروش
1	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	كزبرة جافة مطحونة

1	ملعقة كبيرة	كمون
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو (بابريكا)
6-4	فص	ثوم
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
2	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
3-2	ملعقة كبيرة	جبن بارميسان او جبن رومي ناعم

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، احضري صينية متوسطة الحجم او طبق فرن.
2 - اغسلي الطماطم، جففيها، اقطعيها الى نصفين بالعرض، ضعي الطماطم على الصينية بحيث يكون الجزء المقطوع الى اعلى.
3 - الحشو: في وعاء محضرة الطعام، ضعي الكزبرة الخضراء، الفلفل، الملح، الكزبرة، الكمون، البابريكا، الثوم، عصير الليمون و الزيت.
4 - شغلي المحضرة الى ان يتم طحن المكونات جيدا.
5 - وزعي الحشو فوق انصاف الطماطم.
6 - انثري بعض الجبن فوق كل قطعة من الطماطم.
7 - ادخلي الصينية الى الفرن 15 – 20 دقيقة، الى ان تذبل الطماطم ويتحمص سطحها، قدميها ساخنة او باردة.



فكرة من منال:

- اذا لم تتوفر محضرة الطعام افرمي الكزبرة والفلفل ناعما اضيفي المالح: الكزبرة، الكمون، البابريكا، اهرسي الثوم واضيفيه، اضيفي عصير الليمون والزيت وقلبي الى ان تختلط المكونات.
- ضعي بعض حبات الصنوبر على سطح الطماطم لمزيد من الطعم اللذيذ.
- حين تضعين الحشو على الطماطم اضغطي باطراف اصابعك قليلا لكي تتساقط في داخل الطماطم فتعطي طعما لذيذا.





عجة بالفرن

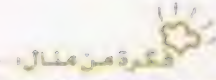
درجة المهارة | * | الكمية | 4-6 اشخاص

وجبة غنية بالفيتامينات والبروتين ... تقدم مقلية او مشوية بالفرن.

½	حبة متوسطة	زهرة (قرنبيط)
2	عود	بصل اخضر مفروم مع الأوراق
½	كوب	كزبرة خضراء مفرومة
4	ملعقة كبيرة	دقيق
2	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
½	ملعقة صغيرة	كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
4	حبة كبيرة	بيض مخفوق قليلا
3-4	ملعقة كبيرة	سمن مذاب

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط ، احضري اطباق فرن صغيرة الحجم، ادهني الأطباق بقليل من السمن او الزيت، اتركيها جانبا.
2 - قطعي الزهرة الى قطع صغيرة، اتركيها جانبا.
3 - احضري قدر متوسط الحجم ، ضعي فيه 3 – 4 كوب ماء، ملعقة كبيرة كمون، وملعقة صغيرة من الملح، دعي الماء يغلي على نار قوية ثم اضيفي الزهرة، دعيها تطهى بضع دقائق الى ان تنضج و تصبح لينة.
4 - صفي الزهرة من ماء السلق، ضعيها في طبق عميق فتتيها الى قطع صغيرة.
5 - اضيفي البصل الأخضر، الكزبرة الخضراء، الدقيق، الملح، الفلفل، الكمون، الكزبرة، البيكنج باودر والبيض، قلبي المكونات بهدوء الى ان تختلط جيدا.
6 - وزعي خليط العجة على الأطباق بحيث يمتليء ¾ الطبق.
7 - ضعي حوالي ملعقة صغيرة من السمن المذاب على سطح كل طبق.
8 - ادخلي الأطباق الى الفرن 10 – 12 دقيقة الى ان تنضج ويتماسك البيض. قدميها ساخنة.



فكرة من منال

- يمكنك خبز العجة في الفرن في طبق كبير مقاس 9 او 10 بوصة ، ثم تقطيعها الى مكعبات او مثلثات.
- قدمي العجة كوجبة عشاء خفيفة مع طبق سلطة .
- يمكنك قلي العجة في مقلاة متوسطة الحجم كما تقومين بقلي البيض



كبة البطاطس مع النخي

درجة المهارة ● ● | الكمية | 6-8 اشخاص

لمائدة رمضان او مقبلات لذيذة لكافة العام. بسيط في الاعداد وعالي في القيمة ولذيذ في الطعم. النخي هو الحمص.

3	حبة متوسطة	بطاطس مسلوقة
2	ملعقة كبيرة	سمن
1	ملعقة صغيرة	كمون صحيح
1	ملعقة صغيرة	خردل حب صحيح
½	ملعقة صغيرة	فلفل شطة مجروش
1	قرن صغير	فلفل اخضر مفروم ناعم
3	فص	ثوم مهروس ناعم
2	ملعقة صغيرة	زنجبيل مهروس
1	حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	رشة صغيرة	فلفل اسود
¼	ملعقة صغيرة	كركم
½	كوب تقريبا	كزبرة خضراء مفرومة
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون

العجينة السائلة

1 ½	كوب	دقيق حمص (نخي)
¼	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	كركم
½	ملعقة صغيرة	فلفل حلو (بابريكا)
¼	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا

للقلي: زيت ذرة

1 - قشري البطاطس وهي دافئة، فتتيها بالشوكة الى ان تصبح مفتتة الى قطع صغيرة جدا، ضعيها في طبق عميق، اتركيها جانبا.
2 - في مقلاة متوسطة الحجم ضعي السمن، أضيفي الكمون، الخردل، سخني على نار متوسطة الى ان تتناثر حبات الخردل والكمون وتتصاعد رائحة شهية.
3 - أضيفي الفلفل الشطة، الفلفل الأخضر، الثوم، الزنجبيل، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل الثوم ثم اضيفي البصل، الملح، الفلفل والكركم، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل.
4 - أضيفي الكزبرة وعصير الليمون، قلبي الى ان يختلط جيدا، ضعي هذا الخليط فوق البطاطس، قلبي الى ان يختلط مع البطاطس جيدا، تذوقي فقد ترغبين باضافة المزيد من الملح او الشطة.
5 - شكلي البطاطس الى كرات صغيرة حسب المقاس الذي ترغبين به، ضعيها في صينية واسعة، اتركيها جانبا.
6 - العجينة السائلة: في وعاء عميق ضعي دقيق النخي، الملح، الكركم، البابريكا والبيكربونات، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، أضيفي ماء بالتدريج الى ان تحصلي على عجينة سائلة.
7 - في مقلاة عميقة ضعي زيت ذرة بارتفاع 3 سم تقريبا، ضعي المقلاة على نار متوسطة الى ان يسخن الزيت.
8 - خذي كرة من البطاطس واسقطيها في العجينة السائلة، قلبيها الى ان تتغطى بالعجينة، اخرجيها وبسرعة اسقطيها في الزيت الساخن.
9 - انتظري بعض الوقت الى ان تتماسك العجينة، ثم قلبي كبة البطاطس على كافة الجوانب الى ان تصبح البطاطس ذهبية اللون.
10 - اخرجي كبة البطاطس واتركيها على ورق نشاف للتخلص من الزيت الفائض، قدميها دافئة.

فكرة من منال:

- يجب ان تجهزي العجينة قبل استعمالها مباشرة لكي تبقى البيكربونات قوية المفعول وتعطي عجينة خفيفة منفخة. اذا اعددت العجينة قبل وقت طويل سيضعف مفعول البيكربونات
- العجينة السائلة يكون قوامها مثل عجينة الكريب او عجينة القطايف.
- لاحظي انني لم اهرس البطاطس .. وجود قطع صغيرة مفتتة من البطاطس يعطي طعما لذيذا.



كرات البطاطس الفاخرة مع اللوز

درجة المهارة | * * | الكمية 10-12 أشخاص

من المعروف ان البطاطس من الخضراوات المحببة والمرغوبة من الجميع ، والأطباق التي يمكنك اعدادها باستعمال البطاطس لا تعد ولا تحصى، جربي هذه الكرات الفاخرة وقدميها كمقبلات او كطبق جانبي خفيف.

3	حبة كبيرة	بطاطس
2	حبة	صفار بيض
2	ملعقة كبيرة	نشا
1	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	زبدة لينة
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1/8	ملعقة صغيرة	جوز الطيب

للتغطية :

2	كوب	دقيق
3-2	حبة	بياض بيض
1/8	ملعقة صغيرة	ملح
2	كوب تقريبا	لوز شرائح

للقلي : زيت ذرة

1 - اغسلي البطاطس جيدا ثم ضعيها في قدر واسع واغمريها بالماء ، أضيفي ملعقة كبيرة ملح ، ضعي القدر على نار قوية الى ان يغلي ثم خففي النار. غطي القدر واتركي البطاطس 25 - 35 دقيقة الى ان تنضج. اغرزي شوكة في داخل البطاطس فاذا لاحظت انها دخلت بسهولة يكون ذلك دليلاً على نضجها. يجب ان تدخل الشوكة بسهولة ولكن في نفس الوقت لا تسلقي البطاطس اكثر من اللزوم فتصبح هشة وتمتص كثير من الماء ويصعب عليك بعد ذلك قليها بنجاح.

2 - اخرجي البطاطس من القدر، قشريها ثم قطعيها الى مكعبات كبيرة الحجم لكي يسهل عليك هرسها.

3 - اهرسي البطاطس في مطحنة الخضار او ماكينة هرس البطاطس، انصح ان تهرسيها وهي ساخنة او دافئة فتحصلين على بطاطس ناعمة جدا . ضعيها في طبق زجاجي عميق، اتركيها جانبا الى ان تصبح بدرجة الحرارة العادية.

4 - أضيفي صفار البيض، النشا، الملح، الزبدة، جوز الطيب والفلفل. قلبي البطاطس بملعقة خشبية الى ان تختلط جيدا وتصبح متجانسة. تذوقي البطاطس واضيفي مزيد من الملح حسب الرغبة.

5 - ضعي بعض الماء البارد في طبق صغير، ضعي هذا الطبق بجانبك. غطسي اطراف اصابعك بالماء ثم شكلي البطاطس الى كرات صغيرة قطرها حوالي بوصة. ضعي كرات البطاطس على صينية مبطنة بورق زبدة. ثم ضعيها في الثلاجة لمدة ساعة او الى ان تتماسك وتبرد .

6 - التغطية: ضعي الدقيق في طبق واسع. ضعي بياض البيض والملح في طبق عميق، اخفقي قليلا بالشوكة الى ان يتكون لديك رغوة خفيفة. ضعي شرائح اللوز في طبق واسع. ثم احضري طبق واسع لوضع الكرات بعد تغطيتها . ضعي هذه الأطباق الأربعة امامك بنفس الترتيب المذكور لكي تسهل عليك خطوات العمل.

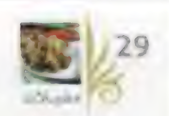
7 - خذي كرة من البطاطس، دحرجيها في الدقيق الى ان تتغطى. ضعيها في بياض البيض ثم حركيها بالشوكة الى ان تتغطى ببياض البيض. ارفعيها على اسنان الشوكة ، ثم ضعيها في طبق اللوز، دحرجيها بخفة الى ان تتغطى باللوز. عادة اقوم بهذه الخطوة بأطراف اصابعي فيكون من السهل تثبيت شرائح اللوز على البطاطس وذلك بالضغط الخفيف عليها اثناء دحرجتها. اذا لاحظت ان شرائح اللوز كبيرة الحجم اضغطي عليها قليلا بأطراف اصابعك الى ان تتفتت بعض الشيء. انقلي الكرات الى الطبق الرابع ، ضعيها بالثلاجة الى ان يتماسك.

8 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا. سخني الزيت ثم اسقطي بضع كرات من البطاطس. قلبيها باستمرار وبهدوء باستعمال ملعقة ذات ثقوب الى ان تصبح ذهبية اللون من كافة الجوانب. اذا لاحظت انها اصبحت غامقة اللون بسرعة بمجرد اسقاطها في الزيت، خففي من قوة النار. يجب ان تقلي كرات البطاطس بهدوء لكي تتأكدي من نضوجها جيدا و لكي يكتسب اللوز طعما شهيا. ضعيها على ورق نشاف لإمتصاص الزيت الزائد . قدميها دافئة او بدرجة الحرارة العادية.



فكرة من منال:

- يتوقف وقت سلق البطاطس على حسب حجم البطاطس وايضا في بعض الأوقات على حسب نوعها، وبالتالي من المهم ان تقومي بعملية اختبار النضج بالشوكة بعد مرور حوالي 15 دقيقة تقريبا من وقت الطهي.
- لتسهيل واختصار وقت تقشير البطاطس، قومي بنزع القشرة عنها وهي ما زالت ساخنة او دافئة.
- اذا اضفت صفار البيض للبطاطس الساخنة سيسبب ذلك تكون قطع صغيرة من البيض المتماسك بسبب درجة حرارة البطاطس، فيجب الانتظار قليلا الى ان تبرد البطاطس قبل اضافة البيض.
- اذا كنت ستقومين بقلي كمية كبيرة من البطاطس ستلاحظين ان بعض فتات اللوز قد تساقطت في قاع الزيت وقد يصبح لونها غامقا. لذلك فان تقومي بتصفية الزيت في منتصف مرحلة القلي لكي تحافظي على الكرات بلون ذهبي جذاب.
- يمكنك وضع البطاطس في صينية فرن واسعة . رشي عليها زيت ذرة. اشويها بالفرن على درجة حرارة 200م الى ان تصبح ذهبية اللون
- التحضير المسبق: بعد تغطية البطاطس باللوز ضعيها بالفريزر الى ان تجف وتتماسك ثم ضعيها في كيس نايلون واحفظيها في الفريزر لحين اللزوم. لا داعي لإذابتها. اسقطي كرات البطاطس مباشرة في الزيت واقليها بهدوء الى ان تصبح ذهبية اللون.



مخلل باذنجان سريع

درجة المهارة | ⭑ | الكمية | 6-8 اشخاص

يمكنك استعمال الباذنجان الأسود او الأبيض لعمل هذا المخلل السريع والفاتح للشهية. لا انصح بتقديمه للأطفال لأنه سيكون حارا . اذا كنت لا تحبين المخلل الحار استعملي فلفل اخضر حلو ولا تضيفي الشطة الحمراء.

1	كيلو	باذنجان ابيض او اسود رفيع
1	ملعقة كبيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	خل
الحشو:		
1	راس كبير	ثوم مهروس
1	حزمة	كزبرة خضراء
1	ملعقة كبيرة	شطة حمراء مجروشة
3-4	قرن	فلفل اخضر حار
½	كوب	خل
4	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
2	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	زيت زيتون او ذرة

1 - انزعي علق الباذنجان، ثم اغسليه جيدا .
2 - ضعي 8 - 10 كوب من الماء في قدر ستانلس ستيل واسع، ضعيه على نار قوية، أضيفي الملح والخل، دعي الماء يغلي ثم اضيفي الباذنجان.
3 - دعي الماء يغلي ثانية ثم خففي النار واتركي الباذنجان لـيسلق بهدوء من 8 - 10 دقائق الى ان يصبح لينا. يتوقف الزمن المطلوب على حجم ونوع الباذنجان، يمكنك فحص النضج بغرز الباذنجان بأسنان الشوكة فاذا دخلت بسهولة يكون قد نضج.
4 - اخرجي الباذنجان من الماء، اشطفيه بالماء البارد عدة مرات الى ان يبرد، اتركيه في مصفاة الى ان يتخلص من كافة الماء، اثناء ذلك اعدي الحشو.
5 - الحشو: في وعاء محضرة الطعام، ضعي الثوم وشغلي المحضرة الى ان يصبح ناعما، اضيفي الكزبرة الخضراء، الشطة الحمراء، الفلفل الأخضر(منزوع البذور)، الخل، الكمون والملح، شغلي المحضرة الى ان يصبح لديك خليط ناعم ويتم طحن المكونات جيدا. اضيفي الزيت وشغلي لثواني فقط ، الى ان يختلط الزيت مع بقية مكونات الحشو.
6 - خذي حبة من الباذنجان، باستعمال سكين اعملي تجويف طولي في داخل الباذنجان.
7 - ضعي بعض الحشو في وسط كل حبة من الباذنجان.
8 - رصي الباذنجان المحشو بجانب بعضه في طبق تقديم، دعيه في الثلاجة لمدة ساعة الى ان يصبح باردا، ويمكنك تقديمه مباشرة بعد ذلك، كما يمكنك الاحتفاظ به في الثلاجة لعدة ايام.



فكرة من منال:

- استعملي قدر ستانلس ستيل لسلق الباذنجان، القدور المطلية او الألمنيوم قد تتفاعل مع الخل اثناء غلي الماء ولا انصح باستعمالها.
- قطعي بعض حبات الطماطم الصغيرة الى انصاف وضعي فيها بعض الحشو وقدميها مع الباذنجان.



ناجيت الدجاج الذهبي

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4-6 اشخاص

الناجيت عبارة عن قطع صغيرة من لحم الدجاج المخلي المغطى بطبقة لذيذة مبهرة . قدمي هذه الناجيت كمقبلات او احشي بها سندويتشات خفيفة للعشاء.

الكمية	الوحدة	المكون
3-4	قطع	فيليه صدور الدجاج المخلية والمنزوعة الجلد
½	كوب	لبن خاثر
¾	كوب	دقيق
¼	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف

الكمية	الوحدة	المكون
1	ملعقة صغيرة	اوريجانو مجفف
1	ملعقة صغيرة	بابريكا (فلفل احمر حلو)
¼	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
½	كوب	جبن بارميسان ، ناعم

للقلي: زيت ذرة

1 - قطعي الدجاج الى مكعبات صغيرة الحجم ، حوالي 2 سم .
2 - ضعي الدجاج في طبق زجاجي عميق، ثم صبي فوقها اللبن الخاثر. اتركيه بالثلاجة لحوالي 30 دقيقة ليتشرب بنكهة اللبن ويكتسب طعما لذيذا ، اذا لم يكن لديك وقت اكملي الخطوة التالية مباشرة.
3 - احضري طبق واسع، ضعي فيه الدقيق، البيكنج باودر، الريحان، الأوريجانو، البابريكا، الملح، الفلفل و الجبن، قلبي هذه المكونات مع بعضها .
4 - باستعمال الشوكة اخرجي قطعة من الدجاج من اللبن، ضعيها في خليط الدقيق، ثم قلبيها بعدة اتجاهات الى ان تتغطى تماما ، ضعيها في طبق اخر. اتركي قطع الدجاج لبضع دقائق الى ان يجف الدقيق قليلا .
5 - بعد الانتهاء من تغطية القطع كلها اعيديها ثانية الى الدقيق وقلبيها بخفة بأطراف اصابعك لكي تتأكدي من تغطيتها تماما .
6 - ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا، سخني الزيت.
7 - ضعي بضع قطع من الناجيت في الزيت الساخن ، قلبيها باستمرار الى ان تصبح ذهبية اللون من كافة الجوانب. اخرجي الناجيت من الزيت باستعمال ملعقة ذات ثقوب واسعة او ملقط معدني، ضعيها على ورق نشاف لامتصاص الزيت الفائض .
8 - ضعي قطع الناجيت في طبق تقديم مع تشكيلة من خضراوات السلطة، او للمناسبات الخاصة ضعي عود خشبي مزخرف في كل قطعة ناجيت.

فكرة من منال:

- اذا كان فيليه الدجاج مجمدا انتهزي الفرصة وحاولي القيام بعملية التقطيع قبل ان يفك منه التجميد تماما، فذلك يجعل التقطيع سهلا وايضا يمكنك الحصول على مكعبات متقاربة الحجم .
- للتحضير المسبق، بعد الانتهاء من تغطية الدجاج بالدقيق ضعيه في الفريزر لحين اللزوم. ولكن يجب ان تكوني حريصة على ان يكون الدجاج المستعمل طازجا، اذا استعملت دجاج مجمد لا يمكنك اعادة تجميده مرة ثانية.
- يمكنك تقديم الناجيت بشكل أوردفر او مقبلات راقية كما افعل دائما في المناسبات الخاصة. جربي هذه الفكرة : قطعي خبز التوست الى مربعات بحجم قطعة الناجيت، امسحي سطحها بزبدة الأعشاب او بعض المايونيز، ثم ضعي قطعة من الناجيت فوق كل قطعة توست ، زينيها بقطع من الطماطم او الخيار ثم ثبتيها بعود خشبي مزخرف. رصيها بشكل جذاب على مرآة خاصة لتقديم المقبلات.



وردة البصل المقلية

درجة المهارة ★★★ | الكمية | 2 شخص

فكرة لذيذة وفاتحة للشهية، جربيها اليوم مع ما يحلو لك من صلصة بجانبها.

2	حبة كبيرة	بصل ابيض
خليط البيض		
1	حبة	بيض
¼	ملعقة صغيرة	ملح
1	كوب تقريبا	حليب
خليط الدقيق		
1 ¼	كوب	دقيق
1 ¼	ملعقة صغيرة	بابريكا
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ملح

للقلي: زيت ذرة

للتقديم: كريمة حامضة، مايونيز، كاتشاب

1 - قشري البصلة، لا تقطعي ناحية الجذور
2 - اقطعي الجزء العلوي من البصلة، تخلصي منه، باستعمال سكين حادة قطعي البصلة الى ارباع (مع ابقاء القاع جهة الجذور متصلا) اقطعي كل ربع 2 او 3 اجزاء، فتصبح لديك البصلة مقطعة الى عدة اجزاء رفيعة.
3 - في قدر متوسط، اغلي حوالي 4 كوب ماء في قدر، ضعي البصلة في الماء المغلي لمدة دقيقة، اخرجيها ثم ضعيها في طبق مملوء بالماء البارد، اتركيها لحوالي ربع ساعة او الى ان تتفتح وتصبح مثل الوردة، تخلصي من الماء، ضعيها فوق فوطة لكي تجف من الماء.
4 - خليط البيض: في وعاء عميق ضعي البيض، الملح والحليب، اخفقي بالشوكة الى ان يمتزج.
5 - خليط الدقيق: في وعاء عميق ضعي الدقيق، البابريكا الكمون، البيكنج باودر والملح، قلبي الى ان يختلط.
6 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون بارتفاع 4سم على الأقل، سخني الزيت على نار قوية.
7 - لتغطية البصلة: امسكي البصلة من ناحية الجذور ثم غطسيها في خليط البيض، هزيها قليلا لكي تتغطى كل اجزائها جيدا، انقليها الى طبق خليط الدقيق وهزيها الى ان تتغطى جيدا بالدقيق، كرري الخطوة مرة ثانية، أي اغمريها مرة اخرى في خليط البيض ثم في خليط الدقيق الى ان تتغطى بطبقة سمكية من الخليط .
8 - ضعي البصلة في الزيت، تأكدي من غمرها بالزيت الساخن اثناء الطهي وذلك باستعمال ملعقة الشوربة وصب الزيت عليها باستمرار، لكي تنضج كلها في نفس الوقت و تصبح ذهبية اللون وتكتسب لونا شهيا، انقلي البصلة الى ورق نشاف.
9 - التقديم : قدمي البصلة ساخنة، ضعيها في طبق تقديم، ضعي بجانبها الصلصة، انزعي جزء من البصلة وغطسيه في الصلصة وتمتعي بهذا الطعم الرائع .



فكرة من منال:

- للتقديم بشكل متميز: باستعمال سكين صغيرة فرغي وسط او منتصف البصلة لكي يصبح لديك تجويف بحجم فنجان القهوة الصغير، ضعي فنجان قهوة صغير في منتصف البصلة، املئي الفنجان بالصلصة.
- يتوفر في الأسواق قطاعة خاصة لتقطيع البصل الى شرائح رقيقة، ولكن بالطبع يمكنك استعمال السكين كما ذكرت لك في الوصفة
- استعملي مقلاة عميقة لتتمكني من قلي البصل بنجاح، اذا لم تتوفر استعملي قدر صغير وعميق.
- لا تسلقي البصلة اكثر من اللزوم لكي لا تصبح لينة ويصعب تغطيتها بخليط الدقيق



يعتبر الطبق الجانبي منافس للطبق الرئيسي في بعض الأوقات، ويعتبر كوجبة خفيفة تقدم في الغداء او العشاء، وفي بعض الأطباق الجانبية يدخل بعض اللحوم المفرومة او الدجاج، وايضا ممكن ان تعتبر المعجنات كاطباق جانبية حسب الحشو المستعمل، وتعتبر الخضراوات من الاصناف الرئيسية التي تستعمل في الأطباق الجانبية، وان دخل في تجهيزها نسبة من اللحوم فتكون بكمية قليلة وتستعمل في معظم الأطباق للحشو، وعند تجهيز قائمة الطعام يجب التنسيق بين الطبق الرئيسي والطبق الجانبي بحيث يكملان بعضهما، فقد يحتوي الطبق الرئيسي على لحوم ويكون الطبق الجانبي هو الخضراوات، او قد يكون من المكرونة او الارز، ويتميز الطبق الجانبي بانه سهل التجهيز فيكون في معظم الأوقات طبق فرن او طبق يتم اعداده من مكونات بسيطة مثل الخضراوات المسلوقة او المكرونة مع الصلصة، او البطاطس المشوية او المقلية، ويوضع في الاعتبار حجم الكمية التي يتناولها كل شخص بحيث تكون متناسبة مع ما يتناوله من الطبق الرئيسي وايضا المقبلات بحيث لا يطغى صنف على غيره، ويحصل كل شخص على وجبة مدروسة و متكاملة العناصر الغذائية.


الأطباق
الجانبية

أرز بالخضراوات والبشاميل

درجة المهارة | * * | الكمية | 6 - 8 اشخاص

طبق جديد على المائدة ، الأرز بتشكيلة من الخضروات مثل الخرشوف (الأرضي شوكي) والجزر والبازيلاء والفلفل.

3	كوب	أرز بسمتي
2-3	حبة	هيل صحيح
2-3	ورق	غار
الحشو:		
3-4	ملعقة كبيرة	زيت
2	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
2-3	فص	ثوم مهروس
200	جرام	لحم مفروم ناعم
1	كوب	بازيلاء
1	حبة كبيرة	جزر مكعبات صغيرة
1	حبة كبيرة	فلفل حلو اخضر مكعبات
1	حبة كبيرة	فلفل حلو احمر مكعبات
3-4	حبات	خرشوف (محمد) مكعبات
1	ملعقة صغيرة	ملح
⅕	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
¼	ملعقة صغيرة	كركم
¼	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
½	كوب	ماء
البشاميل:		
4	ملعقة كبيرة	زيت
¼	كوب	دقيق
3	كوب	حليب
1	مكعب	مرق
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
3	كوب	جبن موزاريلا مبروش
1	كوب	جبن شيدر مبروش

1 - اغسلي الأرز جيداً، انقعيه في الماء لحوالي 20 دقيقة.
2 - ضعي حوالي 10 اكواب ماء في قدر واسع، أضيفي الهيل والغار، دعي الماء يغلي ثم أضيفي الأرز، اتركيه 3 - 5 دقائق الى ان يتضاعف في الحجم، صفيه واتركيه جانبا.
3 - الحشو: في مقلاة واسعة سخني الزيت البصل والثوم، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل، أضيفي اللحم قلبي الى ان يجف، أضيفي البازيلاء، الجزر، الفلفل الأخضر والأحمر، الخرشوف (الارضي شوكي)، الملح، الفلفل، البهارات، الكركم والهيل، قلبي على نار قوية الى ان تذبل الخضراوات.
4 - أضيفي الماء، غطي المقلاة واتركيها لحوالي 10 دقائق الى ان تنضج الخضراوات.
5 - البشاميل: ضعي الزيت في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، سخني على نار متوسطة، أضيفي الدقيق وقلبي الى ان يصبح ذهبي، أضيفي الحليب مع استمرار التقليب، أضيفي مكعب المرق والفلفل، قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح البشاميل سميك القوام، دعي البشاميل يغلي بهدوء لحوالي 2 دقيقة.
6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 160°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط ، احضري طبق فرن متوسط الحجم، ادهني بالزبدة.
7 - ضعي حوالي نصف كمية الأرز في الطبق، وزعي فوقه خليط الخضراوات، كوب من جبن الموزاريلا والجبن الشيدر، وزعي حوالي نصف كوب من البشاميل، وزعي بقية الأرز، وزعي بقية البشاميل ثم انثري الجبن الموزاريلا على السطح.
8 - ادخلي الطبق الى الفرن واخبزي 20 - 25 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون، قدميه ساخنا.

فكرة من منال:

- يجب ان يكون البشاميل متوسط الكثافة لكي يتخلل حبات الأرز ويتساقط بينها ويعطي طعما لذيذا. اذا كان ثقيلاً أضيفي بعض الحليب





البيتزا الصغيرة

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 20 - 22 قطعة

وصفة سهلة وسريعة لعمل البيتزا الصغيرة، استعملي صلصة البيتزا الجاهزة او الكاتشاب لإختصار الوقت.

العجينة:

2 ½	كوب	دقيق
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
3	ملعقة كبيرة	سكر
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
¼	كوب	زيت ذرة
1	كوب	ماء دافىء جدا

الحشو:

1	كوب تقريبا	صلصة بيتزا جاهزة
½	كوب	شرائح زيتون
1	حبة كبيرة	فلفل حلو اخضر شرائح رقيقة
2	كوب	جبن موزاريلا مبروش

1 - العجينة : في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، الخميرة، السكر، الملح، البيكنج باودر، ثبتي مضرب العجين، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات .
2 - اضيفي الزيت والماء، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتشكل لديك العجينة .
3 - اعجني على سرعة بطيئة لمدة 3 - 4 دقيقة، الى ان تصبح العجينة لينة وناعمة، اضيفي بعض الدقيق اذا كانت العجينة لينة.
4 - اخرجي العجينة من الوعاء، ضعيها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنيها بيدك 5 - 6 مرات لكي تصبح ناعمة، ضعيها في طبق مدهون، ادهنيها بقليل من الزيت، ثم غلفيها، ضعيها في مكان دافىء لحوالي 15 دقيقة الى ان يتضاعف حجمها .
5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200°م، احضري 2 صينية واسعة قصيرة الحافة .
6 - باستعمال النشابة افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، لتصبح بسماكة نصف سم تقريبا .
7 - احضري قطاعة دائرية مقاس 5 او 6 سم ، قطعي العجينة الى دوائر ضعي دوائر البيتزا في الصينية مع ترك مسافة بين كل منها .
8 - الحشو : امسحي سطح الدوائر بقليل من زيت الزيتون، غلفي البيتزا بالنايلون، اتركيها في مكان دافىء 10 - 15 دقيقة الى ان تتضاعف بالحجم.
9 - وزعي فوقها بعض صلصة البيتزا، وزعي الزيتون، الفلفل، الجبن.
10- اخبزي البيتزا 8 - 10 دقيقة ، الى ان تصبح ذهبية اللون، قدميها دافئة.

فكرة من منال:

- بعد اخراج البيتزا من الفرن مباشرة ضعي فوقها فوطة قطنية خفيفة لبضع دقائق، هكذا يحافظ على ليونتها .
- لمزيد من الحشو ضعي بعض شرائح المشروم او المقانق او اللحم المفروم.
- لا تخبزي البيتزا لمدة طويلة فتجف وتصبح يابسة، اذا لاحظت ان حبات البيتزا التي على حواف الصينية قد اصبحت ذهبية اللون وانضجت اخرجيها من الصينية واكملي خبز البقية .
- بعد تقطيع البيتزا اجمعي بقية العجينة على شكل طبقات فوق بعضها، اضغطي عليها ثم غلفيها واتركيها جانبا لكي ترتاح بعض الوقت، افرديها ثانية واقطعي منها مزيدا من الدوائر، من المهم ان لا تعجني العجينة مرة اخرى فقط ضعيها طبقات فوق بعضها .
- لحفظ البيتزا، بعد ان تبرد غلفيها وضعيها في الفريزر، عند اللزوم اخرجيها واتركيها خارج الثلاجة لحوالي نصف ساعة الى ان تصبح بدرجة الحرارة العادية، او ضعيها في الميكروويف لبضع ثواني لتعود لينة وطازجة وطيبة الطعم.





باذنجان بالجبن بالأعشاب

درجة المهارة ★★ | الكمية | 5 أشخاص

صنف خضروات لذيذ. طبق جانبي سهل الاعداد ولذيذ الطعم.

2	حبة كبيرة	باذنجان (رومي)

الحشو:

½	كوب	جبن ابيض
2	ملعقة كبيرة	جبن رومي ناعم
2	ملعقة كبيرة	زيتون اسود شرائح
1	ملعقة كبيرة	شبت (شبنت) مفروم
1	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم
1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
2	ملعقة كبيرة	جوز مجروش

التغطية:

1	كوب تقريبا	دقيق
2	حبة	بيض
½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
¼	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
½	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
2	كوب تقريبا	بقسماط

للقلي: زيت ذرة

1 - قشري الباذنجان على شكل خطوط رفيعة، قطعيه الى شرائح سميكة حوالي 2 سم، ضعي شرائح الباذنجان في صينية واسعة وانثري عليها كمية وفيرة من الملح. اتركي الباذنجان جانبا 10 - 15 دقيقة الى ان يذوب الملح ، ويتكون نقاط خفيفة من الماء على سطح الشرائح .

2 - **الحشو:** ضعي الجبن الأبيض في طبق واسع، اهرسيه بالشوكة الى ان يتفتت ثم أضيفي الجبن الرومي، الزيتون، الشبت، البقدونس، الريحان والجوز، قلبي الى ان تختلط مع بعضها ، اتركيها جانبا.

3 - باستعمال فوطة مطبخ او ورق نشاف جففي شرائح الباذنجان لكي تتخلصي من الملح. (لا تغسلي الباذنجان بالماء).

4 - باستعمال سكين اعملي او شقي جيب في شريحة الباذنجان، ضعي بعض الحشو في داخل الشريحة، اضغطي بباطن كفك على الشريحة لكي تتثبت جيدا مع المحافظة على ابقاء الحشو في الداخل.

5 - **التغطية:** ضعي الدقيق في طبق واسع، اتركيه جانبا.

6 - ضعي البيض في طبق واسع، أضيفي الملح، الفلفل، البهارات والريحان، اخفقيه قليلا بالشوكة الى ان تختلط المكونات مع بعضها ، اتركيه جانبا .

7 - ضعي البقسماط في طبق واسع، اتركيه جانبا.

8 - خذي شريحة من الباذنجان المحشو بالجبن، ضعيها في الدقيق، مع تقليبها من جانب لآخر الى ان تتغطى بالدقيق تماما. انقليها الى البيض وقلبيها على الجانبين لتتغطى تماما ثم انقليها الى البقسماط ، قلبيها على الجانبين الى ان تتغطى بالبقسماط.

9 - سخني زيت الذرة في مقلاة واسعة بحيث يكون ارتفاع الزيت حوالي 2 سم.

10- ضعي 2 - 3 شريحة من الباذنجان في الزيت (حسب سعة المقلاة) اتركيها لبضع دقائق الى ان تتحمر ثم اقلبيها على الجانب الآخر الى ان تتحمر.

11- انقلي شرائح الباذنجان الى ورق نشاف، ثم قدميها ساخنة.

فكرة من منال:

- يمكنك بالطبع تقشير الباذنجان ، ولكن ترك القشرة يزيد من نسبة الألياف الموجودة في الباذنجان.
- يمكنك استعمال جبن البارميسان بدلا من الجبن الرومي.





بروكلي بكريمة الدجاج

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4 - 6 اشخاص

اذا كنت تحبين اطباق التابل سيعجبك هذا الطبق، غني بالقيمة الغذائية المتوافرة على البروكلي والدجاج والجبن. اسلقي الدجاجة بالطريقة المعتادة. استخدمي الدجاجة والمرق لإعداد هذا الطبق اللذيذ.

1	كيلو	دجاج مسلوق
1	كيلو	بروكلي
1	كوب	مايونيز
1	ملعقة صغيرة	برش ليمون
2	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
½	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون

كريمة الدجاج:

¼	كوب	زبدة
¼	كوب	دقيق
2	كوب	مرق دجاج
6 - 8	جبن	شرائح
2	كوب	جبن موزاريلا مبروش

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م. احضري طبق متوسط الحجم.

2 - انزعي الجلد و العظم عن الدجاج. قطعيه الى قطع متوسط الحجم. اتركيه جانبا.

3 - قطعي البروكلي الى قطع صغيرة. ضعي البروكلي في مصفاة معدنية . ضعي المصفاة فوق قدر به بعض الماء. اغلي الماء ليتصاعد البخار واسلقي البروكلي لبضع دقائق الى ان ينضج ويصبح لينا . اتركيه جانبا .

4 - في وعاء كبير ضعي قطع الدجاج، البروكلي. اضيفي المايونيز، برش الليمون، الملح، البهار، الفلفل وعصير الليمون. قلبيه جيدا . ثم ضعي الخليط في طبق الفرن.

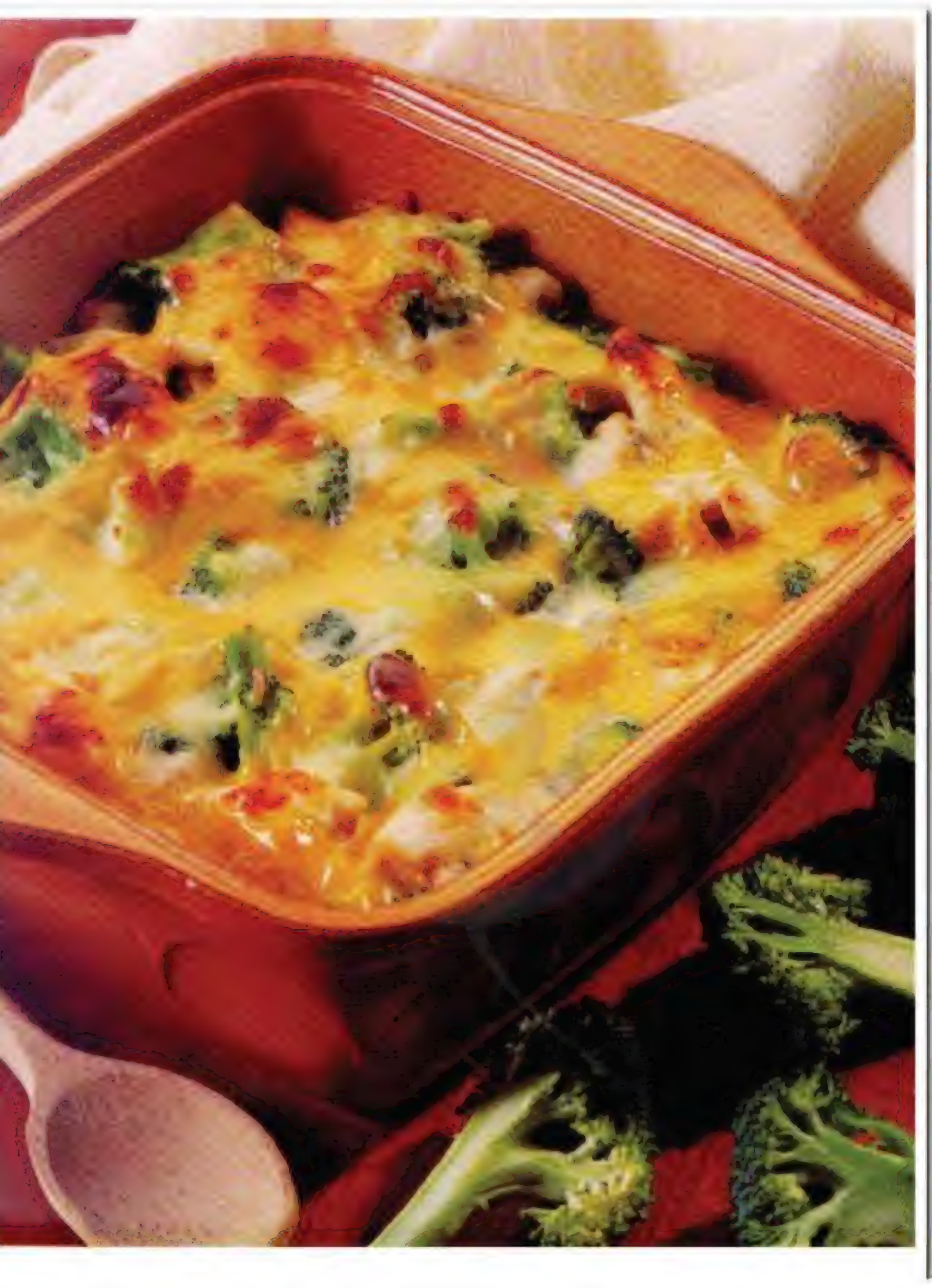
5 - كريمة الدجاج: في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والدقيق. قلبي الى ان يصبح الدقيق ذهبي اللون. اضيفي مرق الدجاج وقلبي باستعمال مضرب شبك يدوي الى ان يصبح الخليط سميكا.

6 - صبي الكريمة فوق الدجاج والبروكلي. وزعي فوقه شرائح الجبن ثم طبقة وفيرة من جبن الموزاريلا.

7 - ادخلي الطبق الى الفرن لمدة 30 – 35 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون. قدميه ساخنا.

فكرة من منال:

- استعمال المرق لعمل الكريمة يعطي صلصة بيضاء غنية. وطعمه مختلف عن البشاميل المستعمل فيه الحليب.
- الجبن الشرائح المقصود به الجبن الذي يستخدم في اعداد الساندويتشات ، يتوفر بنكهات مختلفة استعملي منها الجبن بطعم الشيدر.



بطاطس بالكزبرة

درجة المهارة | ★ | الكمية | 4 اشخاص

طبق جانبي خفيف .. لوجبة السحور في رمضان او لوجبة الغداء.. وعائلتي للوالدة الكريمة حيث كانت دائما تعد لنا هذا الطبق اللذيذ. يطيب طعمه ساخنا او دافئا او حتى باردا من الثلاجة. هذا الطبق مناسب لشباب الجامعة اللذين يقومون باعداد طعامهم بأنفسهم.. وخاصة من يخاف البيض.

3	حبة كبيرة	بطاطس
3 - 4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
3 - 4	فص	ثوم مهروس
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	شطة مجروشة
½	حزمة	كزبرة خضراء مفرومة
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

للقلي: زيت ذرة

1 - قشري البطاطس. قطعيها الى مكعبات صغيرة.
2 - سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة ، اقلي البطاطس الى ان تصبح ذهبية اللون. اتركيها جانبا.
3 - في قدر متوسط الحجم سخني زيت الزيتون. اضيفي الثوم، الملح، الشطة، الكزبرة ، الفلفل الأسود. قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل الثوم وتتصاعد رائحة الكزبرة الشهية.
4 - اضيفي البطاطس المقلية. قلبي الى ان تختلط جيدا. اتركيها تطهى لمدة 1 - 2 دقيقة لكي تتشبع بنكهة الكزبرة والثوم.
5 - ضعيها في طبق التقديم وقدميها مع الخبز وبعض المخللات.

فكرة من منال:

- بطاطس بالبيض: وجبة لذيذة للعشاء . ضعي بطاطس بالكزبرة في مقلاة واسعة . اضيفي 3 - 4 بيضة وبعض الملح والفلفل . ثم قلبي على نار قوية الى ان يجف البيض. قدميه ساخنا



تارت الدجاج بالمشروم

درجة المهارة ★ ★ | الكمية 4 - 6 اشخاص

عجينة الباف باستري الجاهزة سهلة وتساعدك على ابتكار العديد من الأطباق المالحة والحلويات. اعملي هذه التارت على شكل تارت كبيرة في قالب واحد او وحدات تارت متوسطة او صغيرة الحجم حسب القوالب المتوفرة لديك. تحتاجين نصف دجاجة مسلوقة لحشو التارت ، و يمكنك ايضا استعمال صدور الدجاج الفيليه.

1	باكيت	عجينة باف باستري
الحشو:		
½	كيلو	دجاجة مسلوقة
¼	كوب	زبدة او زيت
⅓	كوب	دقيق
2	كوب	حليب
1	مكعب	مرق
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1	كوب	فطر (مشروم) مقطع
1	كوب	جبن موزاريلا
للتلميع:		
1	حبة	صفار بيض

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190 م ، لبني الرف الشبكي الأوسط.
2 - احضري 4 – 6 قوالب تارت متوسطة الحجم مقاس 3 او 4 بوصة.
3 - افردي العجينة لتصبح بسماكة 4 ملم تقريبا، قطعيها الى دوائر. اقسمي الدوائر الى مجموعتين،، مجموعة لتبطين القوالب ومجموعة للتغطية .
4 - ضعي دائرة من العجينة في قالب التارت بحيث تغطي القاع وترتفع الى الجوانب. اتركيها جانبا .
5 - **الحشو:** تخلصي من عظم وجلد الدجاج. قطعيه الى قطع صغيرة، اتركيه جانبا .
6 - ضعي الزبدة في قدر متوسط الحجم ، سخني على نار متوسطة. اضيفي الدقيق. باستعمال مضرب شبكي يدوي قلبي الزبدة والدقيق الى ان يصبح الدقيق ذهبي اللون.
7 - اضيفي الحليب ومكعب المرق، قلبي الى ان يصبح الخليط ناعما. استمري بالتقليب على نار هادئة الى ان تحصلي على صلصة سميكة.
8 - اضيفي الدجاج المقطع، الفلفل و المشروم، قلبي الى ان يختلط مع الصلصة. دعي الصلصة تطهى بضع دقائق الى ان تصبح سميكة القوام. ابعدي الصلصة عن النار، اضيفي الجبن.
9 - وزعي بعض الحشو على عجينة التارت ، غطي الحشو بطبقة ثانية من العجينة.
10- **للتلميع :** باستعمال الفرشاة امسحي سطح العجينة بصفار البيض.
11- ادخلي التارت الى الفرن واخبزي لمدة 20 - 25 دقيقة الى ان تكتسب لون ذهبي.

فكرة من منال:

- يمكنك تجربة هذه الوصفة باستعمال ديك الرومي المدخن او الروبيان (الجمبري) الصغير الحجم
- لعمل تارت كبيرة استعملي قالب تارت قطره 8 بوصة.
- لتقطيع العجينة حسب مقاس القالب: باستعمال المسطرة قيسي قطر قاع القالب . نفترض ان القطر مقاسه 3 بوصة . قيسي ارتفاع جانب القالب . نفترض انها ¾ بوصة . احسبي قياس ارتفاع الجانب مكرر، 3/4 - 3/4 ، 1.5 بوصة ولكي تعرفي قطر دائرة العجينة احسبي 1.5 + 3 بوصة فيكون الناتج 4.5 بوصة. قطعي العجينة الى دائرة قياسها 4.5 بوصة.
- لتقطيع العجينة لغطاء القالب: اقطعيها بنفس قياس القطر
- يمكنك خبز هذا التارت في طبق فرن، بدلا من استعمال القوالب.





تورتة المقانق

درجة المهارة ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

فطائر المقانق (السوسيج) اللذيذة بشكل جديد وحشو غني. اختاري صينية مرتفعة الحافة لخبز هذه الفطيرات بحيث تكون متلاصقة مع بعضها بعد النضج. اربطيها بشريط تزيين لتقديمها بشكل تورتة.

العجينة:

4	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	ملح
4	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
1½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
4	ملعقة كبيرة	حليب بودرة مجفف
3	ملعقة كبيرة	سكر
¼	كوب	زبدة
¼	كوب	زيت
1	كوب	ماء

الحشو:

2 - 3	ملعقة كبيرة	جبن كاسات
2 - 3	عبوة	سوسيج (مقانق) متوسط الحجم

1 - **العجينة:** في وعاء الخلاط، ضعي 3 كوب دقيق، الملح، الخميرة، البيكنج باودر، الحليب، السكر. ثبتي مضرب العجين، شغلي لبضع ثوانٍ على سرعة بطيئة الى ان تختلط المكونات.

2 - في قدر صغير ضعي الزبدة، الزيت و الماء، سخني على نار هادئة الى ان يصبح الخليط دافئا جدا .

3 - اضيفي الخليط الدافيء الى الدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تمتزج المكونات جيداً، اضيفي مزيد من الدقيق بالتدريج الى ان تتشكل لديك عجينة لا تلتصق بجوانب الوعاء.

4 - شغلي على سرعة بطيئة واعجني لمدة 3-4 دقيقة.

5 - انقلي العجينة الى وعاء مدهون ، غطيها واتركيها لترتاح الى ان يتضاعف الحجم قليلا. اضغطي عليها لإخراج الهواء، غلفيها ثانية واتركيها لترتاح 10 دقائق.

6 - احضري صينية مقاس 25 سم تقريبا، وتكون مرتفعة الحافة حوالي 4 سم. بطنيها بورق المنيوم، ادهني الجوانب والقاع بالزبدة او بالزيت. اتركيها جانبا.

7 - باستعمال الشوبك (النشابة) افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، اجعليها بشكل مستطيل بسماكة ½ سم تقريبا.

8 - قطعي العجينة الى مربعات 9 × 9 سم تقريبا (يجب ان يكون المربع يكفي لتغليف حبة المقانق).

9 - **الحشو:** امسحي المربعات بطبقة خفيفة من الجبن الكاسات.

10- ضعي قطعة من المقانق في كل مربع، لفي العجينة حول المقانق الى ان يتغلف المقانق جيداً. (تأكدي ان يكون طرف المقانق ظاهر من جانبي العجينة بمسافة 3/4 سم تقريبا، ذلك يعطي شكلا جذابا بعد الخبز).

11- اقطعي المقانق الى نصفين، ضعي المقانق في الصينية بحيث يكون الجزء المقطوع الى اسفل.

اكملي تشكيل بقية العجينة، غطي الصينية بفوطة خفيفة او بالنايلون، اتركيها في مكان دافيء الى ان يتضاعف الحجم، حوالي 20 دقيقة.

12- سخني الفرن لدرجة حرارة 190°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.

13- اخبزي تورتة المقانق من 16 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.

فكرة من منال:

- لتسهيل اخراج تورتة المقانق من الصينية، عند تبطين الصينية بورق الألمنيوم اتركي جزء من الورق خارج الصينية، وبعد الانتهاء من خبز التورتة ارفعي طرف الورق الى اعلى فتخرج التورتة بسهولة .
- بعد اخراج التورتة من الصينية ضعيها على طبق تقديم، ضعي فوقه فوطة قطنية خفيفة واتركيها لبضع دقائق لكي تبقى العجينة لينة.
- يمكنك استخدام مكعبات الجبن الكريمي لحشو الفطيرة.



تورتة المكرونة بالدجاج

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 6 - 8 أشخاص

طبق جانبي أو سلطة نادرة على شكل تورتة، مناسبة لبوفيهات أعياد الميلاد والحفلات. يمكنك بالطبع تحضيرها مسبقاً وحفظها بالثلاجة لعدة ساعات.

250	جرام	مكرونة صغيرة على شكل الهلال (محكرونة)
¼	كوب	ماء ساخن
2	ملعقة كبيرة	جيلاتين سادة
½	كوب	مايونيز
200	جرام	جبن كريمي لين
2	ملعقة كبيرة	مستردة (معجون)
2	كوب	لحم دجاج مسلوق مقطع مكعبات صغيرة

2	عود متوسط	كرفس شرائح رفيعة
½	كوب تقريبا	مخلل خيار مفروم
2	عود	بصل أخضر مفروم
2 - 4	ملعقة صغيرة	عصير ليمون
¼	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
½	ملعقة صغيرة	بابريكا فلفل أحمر حلو
½	كوب	بقدونس مفروم ناعم

للتقديم: طماطم، خيار، زيتون

1 - اسلقي المكرونة في ماء مملح 6 - 8 دقائق الى ان تنضج، صفيها واغسليها بالماء البارد، وزعي عليها ملعقة كبيرة زيت ذرة او زيت زيتون. اتركيها لتبرد تماما قبل الاستعمال.

2 - ضعي الجيلاتين في الماء الساخن. قلبي الى ان يذوب، اتركيه جانبا الى ان يصبح بدرجة الحرارة العادية.

3 - في طبق واسع ضعي الجيلاتين، المايونيز، الجبن والمستردة. قلبي بمضرب شبك يدوي الى ان تختلط المكونات جيدا.

4 - اضيفي المكرونة المسلوقة. اضيفي الدجاج، الكرفس، الخيار المخلل، البصل، عصير الليمون، الفلفل، الملح، الثوم، البابريكا والبقدونس. قلبي بهدوء باستعمال ملعقة خشبية الى ان تتأكدي من اختلاط المكونات كلها مع بعضها جيدا. تذوقي الطعم واضيفي مزيد من الملح اذا احتاج الأمر.

5 - احضري صينية مستديرة او مربعة مقاس 8 او 9 بوصة، او احضري طبق زجاجي او ستانلس عميق، بطنيها بورق نايلون مع ترك حواف الورق على الجوانب.

6 - قطعي الطماطم والخيار الى شرائح. رصي شرائح الخيار والطماطم بشكل جذاب في قاع وجوانب القالب او الطبق المستعمل، رصي بعض شرائح الزيتون بين الفراغات.

7 - ضعي خليط المكرونة في القالب، اضغطي عليه بظهر الملعقة لكي يتساوى جيدا.

8 - غطي المكرونة باطراف الورق النايلون، ضعيها بالثلاجة لعدة ساعات.

9 - اخرجي المكرونة من الثلاجة، اقلبيها على طبق التقديم. تخلصي من النايلون. زيني بما يحلو لك من خضراوات. قدميها مباشرة.

فكرة من منال

- جربي هذه الوصفة مع الروبيان (الجمبري) الصغير المسلوق، ستعجبك أيضا.
- اخرجي الجبن الكريمي من الثلاجة واتركيه الى ان يصبح لينا فيسهل استعماله.
- جربي هذه الوصفة على شكل فردي. استعملي قوالب الجيلي الصغيرة او اطباق الكاسترد، وعند التقديم اقلبيها في اطباق فردية وزينيها بشكل جذاب.



خبز مكسيكي باللحم

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4 - 6 أشخاص

الخبز المكسيكي يطلق عليه اسم تورتيا. اعداد التورتيا سهل وبسيط وإن كان يتطلب بعض المهارة اثناء الطهي. أكثر انواع التورتيا شهرة هي تورتيا الدقيق و تورتيا دقيق الذرة . في المكسيك يستعملون التورتيا لإعداد اطباق لا حصر لها . للمقبلات و الشوربة والأطباق الرئيسية . ابتكارات وأفكار لن تنتهي .

العجينة:

2	كوب	دقيق
1½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	سمن نباتي
¾	كوب	ماء دافيء

الحشو:

2	كوب تقريبا	جبن شيدر مبروش
1	كوب تقريبا	لحم مفروم مطبوخ
3 - 4	ملعقة كبيرة	زيت ذرة

للتقديم: كريمة حامضة / جواكامولي / صلصة مكسيكية

1 - العجينة: انخلي الدقيق، البيكنج باودر والملح، ضعي الخليط في وعاء الخلاط، ثبتي مضرب العجين، أضيفي السمن، وشغلي على سرعة متوسطة الى ان يتفتت السمن ويختلط مع الدقيق.

2 - أضيفي الماء بالتدريج بينما تقومين بتشغيل الخلاط على سرعة بطيئة، الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة. اعجني على سرعة بطيئة 3 - 5 دقيقة .

3 - امسحي سطح العجينة بقليل من الزيت، غلفيها بالنايلون واتركيها لحوالي ساعة لكي ترتاح (من المهم ترك العجينة لترتاح بعض الوقت مع ملاحظة ان حجمها لن يتغير ولن تنتفخ) .

4 - اقطعي العجينة الى 8 قطع او اجزاء متساوية الحجم، اعمليها مثل الكرة الصغيرة، غلفيها واتركيها ترتاح ثانية لحوالي 15 - 20 دقيقة .

5 - انثري بعض الدقيق على السطح امامك، استعملي النشابة (الشوبك) ،افردي كرة من العجينة الى ان تصبح دائرة مقاسها حوالي 7 - 8 بوصة. لا تنثري الكثير من الدقيق.

6 - على نار قوية سخني مقلاة سميكة القاعدة أو سطح صاج، لا تضعي اية دهون، ضعي رغيف التورتيا على السطح الساخن لحوالي 30 ثانية الى ان تلاحظي تكون فقاقيع صغيرة، اقلبي على الناحية الثانية واخبزي بنفس الطريقة، انقلي الرغيف المخبوز الى سلة الخبز او احفظيه دافئا في فوطة مطبخ قطنية.

7 - التورتيا المحشية: امسحي الصاج او مقلاة واسعة مسطحة بقليل من الزيت، سخني على نار قوية.

8 - ضعي رغيف تورتيا مخبوز فوق سطح الصاج ، انثري عليه 2 - 3 ملعقة كبيرة من جبن الشيدر ثم ضعي 2 - 3 ملعقة كبيرة من اللحم، ثم ضعي بعض الجبن، ضعي رغيف ثاني من التورتيا فوق الجبن، اضغطي عليه جيدا.

9 - اتركي التورتيا على نار هادئة لبضع ثواني الى ان يذوب الجبن ويصبح قاع التورتيا ذهبي اللون،اقلبي التورتيا على الجانب الآخر الى ان تتحمر، مع اضافة او مسح الصاج او المقلاة بمزيد من الزيت حسب الحاجة.

10- انقلي التورتيا الى طبق تقديم . قطعيها الى مثلثات وقدميها ساخنة.

فكرة من منال:

- يمكنك خبز التورتيا ثم حفظها في الفريزر لوقت اللزوم.
- تتوفر في الأسواق شوايات صغيرة خاصة لخبز التورتيا ، ولكن كما ذكرت في الطريقة يمكنك خبزها على مقلاة سميكة او سطح صاج ممسوح.





ساندوتش جامبو

درجة المهارة ★ | الكمية | 4 أشخاص

قد لا يكون لديك الوقت لعمل عدة سندوتشات. استعملي رغيف الباجيت الفرنسي الطويل لعمل ساندوتش جامبو (المقصود به ساندوتش كبير الحجم). ضعي الحشو ثم تقطعي الرغيف الى سندوتشات صغيرة. يمكنك اعداده و تقديمه مباشرة، او تغليفه وحفظه بالثلاجة لعدة ساعات ليكون جاهزا وقت اللزوم. وايضا يصبح طعمه أطيب بعد ان تتشرب المكونات بخليط الصلصة.

1	رغيف	فرنسي (باجيت)
1/2	حبة تقريبا	خس
1/2	حبة	فلفل احمر حلو
1/2	حبة	فلفل اخضر حلو
1/2	حبة	فلفل اصفر حلو
200	جرام تقريبا	لانشون
200	جرام تقريبا	سلامي
200	جرام تقريبا	تركي مدخن
6 - 7	شرائح	جبن شرائح
4	حبة متوسطة	طماطم شرائح رقيقة

2	حبة كبيرة	خيار شرائح
1/2	كوب تقريبا	خيار مخلل شرائح
الصلصة :		
1/4	كوب	خل
1/3	كوب	زيت زيتون
1	ملعقة صغيرة	زعتر مجفف
1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1/4	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	سكر

1 - اقطعي الرغيف بالعرض الى نصفين ، ضعي النصف السفلي امامك.
2 - **الصلصة:** في طبق عميق ضعي الخل، الزيت، الزعتر، الريحان، الملح، الفلفل والسكر ، قلبي بالشوكة الى ان تمتزج المكونات مع بعضها، اتركيها جانبا .
3 - قطعي الخس الى شرائح رقيقة ، ضعيه في طبق عميق.
4 - قطعي الفلفل بانواعه الى شرائح رقيقة جدا ، ثم ضعيها مع الخس وقلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها. دعي خليط الخس جانبا .
5 - ضعي حوالي ثلث كمية خليط الخس فوق الطبقة السفلية من الرغيف، وزعي بعض الصلصة .
6 - ضعي طبقة من شرائح الطماطم ، وشرائح الخيار، ثم ضعي بعض الصلصة.
7 - وزعي طبقة من اللانشون، بعض الخس ، ثم ضعي بعض الصلصة.
8 - وزعي طبقة من السلامي، بعض الخس ، ثم ضعي بعض الصلصة.
9 - وزعي طبقة من التركي، بعض الخس ، ثم ضعي بعض الصلصة.
10- وزعي طبقة من شرائح الجبن .
11- وزعي بعض الصلصة على النصف الآخر من الرغيف، اغلقي الرغيف.
12- اضغطي بكفيك على الرغيف ليتماسك الحشو، قطعيه الى عدة سندوتشات حسب الرغبة.

فكرة من منال:

- غلفي السندوتش واحفظيه بالثلاجة لعدة ساعات.
- يمكنك عمل السندوتش باستعمال صنف واحد فقط من اللحوم.
- جربي استعمال الجرجير والنعناع، لإضافة قيمة غذائية للسندوتش.



سندوتشات بالأعشاب

درجة المهارة ★ | الكمية 4 - 6 اشخاص

هنا ليس لدينا مقادير لهذه السندوتشات، اعملي منها ما تشائين حسب الكمية التي تحتاجينها.

خليط الزبدة:

½	كوب	زبدة
1	ملعقة كبيرة	بصل مجفف
1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة صغيرة	زعتر مجفف
1	ملعقة صغيرة	شبت (شبنت) مجفف

- خبز صمون صغير الحجم
- جبن شرائح
- سوسيج (مقانق) دجاج او لحم
- زيتون اسود او اخضر شرائح
- جبن شيدر مبشور

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية فرن (او استعملي طبق زجاجي مناسب للتقديم مباشرة على الطاولة).
2 - خليط الزبدة : في قدر صغير ضعي الزبدة، البصل، الريحان، الزعتر، الشبت، سخني على نار هادئة الى ان تذوب الزبدة، اتركيها جانبا .
3 - افتحي سندويشات الصمون، ضعي في كل صمون قطعة من الجبن، سوسيج، بعض الزيتون، وقليل من جبن شيدر.
4 - رصي السندوتشات متلاصقة في طبق الفرن.
5 - باستعمال فرشاة امسحي طبقة وفيرة من خليط الزبدة فوق السندوتشات .
6 - انثري بعض جبن الشيدر المبشور فوق السندوتشات.
7 - غلفي الصينية بورق الألمنيوم.
8 - ادخلي الصينية الى الفرن 10 - 15 دقيقة الى ان يسخن الصمون جيدا ويسيح الجبن في الحشو ويتشرب الصمون بنكهة الزبدة والأعشاب.
9 - قدمي السندوتشات ساخنة.



فكرة من منال:

- لتكسبي مزيد من الوقت وخاصة اذا كنت تستعدين لحفلة عيد ميلاد او بوفيه مفتوح، احشي السندوتشات، ضعيها في الصينية، ورشي فوقها خليط الزبدة، غلفيها بورق الألمنيوم، ثم ضعيها بالثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل، ادخليها الفرن وقت اللزوم.
- اذا لم يتوفر الصمون الصغير استعملي صمون كبير الحجم، اقطعيه الى ارباع، احشي بنفس الطريقة، ضعيه في الصينية بحيث يكون بنفس شكل الصمون، عند التقديم سيكون من السهل فصل القطع عن بعضها وتكون كل قطعة محشوة بحصة من السندويج .
- ابتكري واستعملي ما يحلو لك من الحشوات مثل اللحوم البارده والدجاج.. الخ.
- مقدار خليط الزبدة يكفي لعمل حوالي 24 سندويش صمون تقريبا ، ضاعفي المقدار حسب الحاجة.
- لمزيد من النكهة اللذيذة، انزعي الألمنيوم في نهاية وقت الطهي واتركي السندوتشات تتحمر قليلا.
- اذا لم تتوفر الشبت المجفف استعملي الطازج.





ساندوتشات الجبن المحمصة بالزبدة

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 4 - 5 اشخاص

هذه الوصفة اساسية لعمل السندوتشات المحمصة ، يمكنك التنويع بالحشو باستعمال اصناف من اللحوم الباردة حسب الرغبة او الاكتفاء بالجبن. لذيذة جدا كوجبة للفطور او للغداء او للعشاء .. ويتوقف ذلك حسب نوع الحشو المستعمل.

خليط الزبدة:

½	كوب	زبدة

خبز التوست، او رغيف خبز افرنجي كبير مقطع الى شرائح سميكة (١/٢ بوصة)

جبن شيدر شرائح

جبن فنقوان شرائح

لانشون / سلامي / مرتديلا .. الخ

1 - **تجهيز الزبدة :** ضعي الزبدة في قدر صغير الحجم، سخني على نار متوسطة الى ان تسيح الزبدة تماما، خففي النار واتركي القدر على النار الى ان تلاحظي تكون سائل ابيض اللون في القاع، صفي الزبدة بحرص، تخلصي من السائل الأبيض، ضعي الزبدة في طبق نظيف ، غلفيها بالنايلون واحفظيها بالثلاجة لحين الإستعمال.

2 - اخرجي الزبدة من الثلاجة قبل اعداد السندوتشات ببضع دقائق لكي تصبح لينة ويسهل فردها .

3 - استعملي صاج او مقلاة سميكة القاعدة لعمل هذه السندوتشات(القاعدة السميكة تساعد على تحمير الخبز دون احتراق الزبدة).

4 - ضعي شريحة من الخبز امامك، امسحيها بطبقة وفيرة من الزبدة، ضعيها في المقلاة، بحيث تكون الجهة المغطاة بالزبدة هي التي الى اسفل ملاصقة للمقلاة، وزعي فوقها شرائح الشيدر ثم بعض الفنقوان، ثم ضعي قطعة من اللحم حسب اختيارك، ضعي بعض الجبن فوق اللحم، خذي شريحة ثانية من الخبز ثم امسحيها بطبقة وفيرة من الزبدة وضعيها فوق الجبن بحيث تكون الجهة المغطاة بالزبدة هي التي الى اعلى.

5 - اعملي مزيد من السندوتشات بنفس الطريقة حسب اتساع المقلاة .

6 - ضعي المقلاة على نار قوية، متلاحظين ان الزبدة تذوب، خففي النار الى لهب متوسط، اتركي السندوتشات في المقلاة 2 - 3 دقيقة الى ان تلاحظي ان القاع اصبح ذهبي اللون، باستعمال ملعقة خشبية عريضة اقلبي السندوتش على الجانب الأخر، ضعي ثقل (طبق زجاجي او قطعة رخام) فوق السندوتش لكي يتم ضغطه جيدا ويلتصق مع الجبن الذي اصبح لينا في داخل السندوتش، استمري في تحمير السندوتش 2 - 3 دقيقة الى ان يتحمص ويصبح ذهبي اللون ويذوب الجبن الذي في الحشو .

7 - اقطعي السندوتش الى نصفين او مثلثين وقدميه مباشرة ، مع تشكيلة من المخللات.

فكرة من منال:

- خبز التوست المتوفر في الأسواق يصلح لهذه الوصفة، ولكن الشريحة عادة تكون رقيقة ولا تعطي نتيجة ممتازة دون يتم تحميرها بالزبدة يفضل ان تشتري رغيف افرنجي وتقطيعه الى شرائح تكون سماكتها اكبر من سماكة التوست ، فتكون السندوتشات اطيب طعما.
- تسخين الزبدة وتصفيتها يعطي زبدة صافية ولا تحترق اثناء شوي السندوتشات .
- نوعي اصناف الجبن في الحشو حسب الرغبة.



شاورما اللحم

درجة المهارة ★ ★ | الكمية 4 - 6 اشخاص

لوجبات العشاء في المنزل او الشاليه او البر، طريقة سهلة لعمل الشاورما اللذيذة .

1	كيلو تقريبا	لحم عجل
خلطة اللحم:		
4	فص كبير	ثوم مهروس ناعم
⅛	كوب	زيت زيتون
⅓	كوب	خل
1	ملعقة كبيرة	بهارات لحم
1	ملعقة كبيرة	كزبرة جافة مطحونة
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
1	ملعقة كبيرة	ملح
1	حبة متوسطة	طماطم مفرومة
½	حبة كبيرة	فلفل اخضر شرائح

صلصة الطحينة:		
1	كوب	طحينة (هردة)
¾	كوب	ماء
¼	كوب	عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة	خل
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
للتقديم:		
1	حبة كبيرة	بصل
½	كوب	خل
3 - 5	ملعقة كبيرة	سماق
1	كوب تقريبا	بقدونس مفروم

ارغفة من الخبز اللبناني او الصاج / مخلل

1 - **خلطة اللحم:** قطعي اللحم الى شرائح طولية رفيعة، ضعيه جانبا.

2 - في طبق زجاجي عميق ضعي الثوم، الزيت، الخل، البهارات، الكزبرة، الفلفل الأسود، الكركم، القرفة، والملح، قلبي المكونات مع بعضها جيدا ثم أضيفي اليه قطع اللحم، قلبي الى ان تتغطى القطع بالتتبيلة، غلفي الطبق واتركيه في الثلاجة لعدة ساعات او ليلة كاملة.

3 - احضري مقلاة متوسطة الحجم، ضعي اللحم (لا تضعي خليط التتبيل) قلبي اللحم على نار قوية الى ان يجف تماما، اضيفي خليط التتبيل، اضيفي 1 كوب من الماء، خففي النار واتركي اللحم على نار هادئة الى ان ينضج، قلبيه على نار قوية الى ان يجف تماما.

4 - اضيفي الطماطم، شرائح الفلفل، قلبي على نار قوية لبضع دقائق ليذبل الفلفل، ابعدي الشاورما عن النار، احتفظي بها دافئة.

5 - **صلصة الطحينة:** ضعي المكونات في طبق عميق وباستعمال الشوكة او مضرب شبك يدوي اخفقي الى ان تتكون الصلصة، اذا كانت ثقيلة أضيفي مزيد من الماء ، ضعيها جانبا.

6 - قشري البصل وقطعيه الى شرائح رفيقة، ضعيه في طبق عميق، أضيفي اليه الخل، اتركيه ينقع لحوالي 10 دقائق، اخرجيه من الخل قبل وضعه في السندوتشات مباشرة.

7 - **للتقديم :** افتحي ارغفة الخبز، امسحيها بقليل من صلصة الطحينة، ضعي فيها بعض لحم الشاورما، اضيفي بعض شرائح البصل، ثم انثري بعض السماق وبعض البقدونس، لفي الرغيف حول الشاورما جيدا، ضعيه في طبق تقديم وبالهنا والشفا. قدمي بجانبه تشكيلة من المخللات.

فكرة من منال:

- من المهم طبخ اللحم الى ان يصبح جافا ويتحمص قليلا في المقلاة ، فذلك يكسبه طعما لذيذا.
- لمزيد من الطعم، بعد ان تحشي الشاورما ضعيها في الشواية الكهربائية، اغلقي الشواية على السندوتشات 1 - 2 دقيقة الى ان تتحمص قليلا.





صمون الشبنت بالجبن

درجة المهارة ★ ★ | الكمية | 5 - 6 اشخاص

يمكنك تنفيذ هذه الوصفة مع استعمال حشوات مختلفة مثل اللحم المفروم او الدجاج.. الخ، الشبنت هو الشبت.

العجينة:

3	كوب تقريبا	دقيق
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
1½	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
2	ملعقة كبيرة	سكر
2	ملعقة كبيرة	شبنت مفروم (شبت)
¼	كوب	زبادي (روب)
1	كوب	ماء دافيء
¼	كوب	زيت ذرة

الحشو:

1	كوب تقريبا	جبن ابيض مفتت
2	ملعقة صغيرة	نعناع مجفف
½	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مفروم
½	كوب	زيتون اخضر مفروم

خليط التلميع:

1	حبة	صفار بيض
1	ملعقة كبيرة	حليب
¼	ملعقة صغيرة	خل

1 - **العجينة:** في وعاء الخلاط ، ضعي 2/1 2 كوب من الدقيق، الخميرة، الملح، البيكنج باودر، السكر، الشبنت . ثبتي مضرب العجين، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات .

2 - اضيفي الزبادي، الماء الدافيء والزيت، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتشكل لديك العجينة .

3 - اعجني على سرعة بطيئة لمدة 3 - 4 دقيقة، الى ان تصبح العجينة لينة وناعمة. اضيفي بقية الدقيق اذا كانت العجينة لينة.

4 - اخرجي العجينة من وعاء الخلاط ، ضعيها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنيها بيدك 5 - 6 مرات لكي تصبح ناعمة. ضعيها في طبق مدهون، ادهنيها بقليل من الزيت، ثم غلفيها، واتركيها في مكان دافيء ليتضاعف حجمها.

5 - اضغطي على العجينة لإخراج الهواء، اعيدي تغليفها واتركيها بضع دقائق ترتاح. اعدي الحشو اثناء ذلك.

6 - **الحشو:** في طبق عميق ضعي الجبن، النعناع ، الفلفل والزيتون، قلبي بالشوكة الى ان تختلط، اتركي الحشو جانبا .

7 - احضري 2 صينية مستديرة مقاس 8 بوصة، ادهنيها بطبقة خفيفة من الزبد .

8 - قطعي العجينة الى 34 قطعة. اعملي كل قطعة مثل الكرة. افردي الكرة قليلا باطراف اصابعك ، ضعي بعض حشو الجبن في داخل كل كرة ثم اقفليها واعيدي تشكيلها جيدا.

9 - ضعي الكرات المحشية في الصينية مع ترك مسافة بسيطة بين كل منها، ضعي 12 كرة على الجوانب ثم ضعي 5 كرات في الوسط. (يجب ان تكون حافة الكرة الى اسفل) .

10- غلفي الصمون بالنايلون، اتركيه في مكان دافيء، لمدة 15 - 20 دقيقة الى ان يتضاعف الحجم.

11- سخني الفرن لدرجة حرارة 190م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط .

12- **خليط التلميع:** في كوب صغير امزجي مكونات خليط التلميع مع بعضها.

13- باستعمال فرشاة صغيرة ، امسحي سطح الصمون بخليط التلميع.

14- اخبزي الصمون 15 - 18 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.

فكرة من منال:

- بعد اخراج صينية الصمون من الفرن ضعي عليها مباشرة فوطة مطبخ نظيفة، واتركيها لبضع دقائق لكي يظل الصمون طريا وهشا
- يمكنك تقطيع الصمون الى قطع اكبر حجما وخبزها في صينية كبيرة .





ضفيرة اللحم بالجبن

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

وجبة غنية في داخل فطيرة من العجين الهش الطري. مناسبة للمدارس والدوام وايضا للحفلات والبوفيهات.

العجينة:

2 ¾	كوب	دقيق
2	ملعقة كبيرة	سكر
2	ملعقة كبيرة	حليب مجفف
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
½	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
½	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
¼	كوب	زيت ذرة
1	كوب	ماء دافيء جدا

الحشو:

1	ملعقة كبيرة	زيت
500	جرام	لحم مفروم ناعم
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
1	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
2	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة
1	ملعقة صغيرة	شطة (حسب الرغبة)
1	ملعقة صغيرة	بابريكا (فلفل حلو)
2	فص	ثوم مهروس
1	حبة متوسطة	طماطم مفرومة ناعم
2	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم ناعم
¼	كوب	زيتون اسود شرائح
¼	كوب	زيتون اخضر شرائح
1	كوب	جبن شيدر مبروش

خليط التلميع:

1	حبة	صفار البيض
1	ملعقة كبيرة	حليب
1	رشة صغيرة	ملح

1 - العجينة: في وعاء الخلاط ضعي 2½ كوب من الدقيق، السكر، الحليب، الخميرة، الملح، البيكنج باودر، الكمون والثوم، ثبتي مضرب العجين، شغلي الخلاط لبضع ثواني الى ان تتوزع المكونات جيدا، وتختلط الخميرة مع الدقيق.

2 - اضيفي الزيت، والماء، شغلي الخلاط الى ان تختلط المكونات مع بعضها وتتشكل لديك العجينة، اذا كانت تلتصق بالوعاء اضيفي 2 - 3 ملعقة كبيرة من الدقيق بالتدريج مع استمرار تشغيل الخلاط الى ان تنفصل العجينة عن جوانب الوعاء، لا تكثري من اضافة الدقيق، يجب ان تكون العجينة لينة وطرية.

3 - بعد ان تتشكل العجينة اعجني على سرعة بطيئة 3 – 4 دقائق الى ان تصبح العجينة ناعمة الملمس ومتجانسة. ضعي العجينة في طبق مدهون، امسحي سطحها بالزيت وغلفيها بالنايلون واتركيها في مكان دافيء الى ان يتضاعف حجمها.

4 - اضغطي على العجينة لاخراج الهواء ثم اتركيها لترتاح حوالي 10 دقائق.

5 - خليط التلميع: في كوب صغير ضعي صفار البيضة، الحليب ورشة الملح، قلبي الى ان يختلط.

6 - الحشو: في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت، سخني على نار متوسطة، اضيفي اللحم، قلبي الى ان يصبح اللحم جافا، اضيفي البصل وقلبي الى ان يذبل. اضيفي معجون الطماطم، الكمون، الملح، الفلفل، الكزبرة، الشطة والبابريكا، الطماطم والبقدونس والثوم قلبي الى ان تختلط المكونات، اتركيه يطهى لحوالي 2 دقيقة الى ان يصبح جافا اتركيه ليبرد.

7 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 170°م، احضري صينية فرن واسعة، لضفيرة الحافة.

8 - تشكيل الضفيرة: افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق لتصبح مستطيل حوالي 10 × 14 بوصة، قطعي الجانبين الى شرائط عرض 1 بوصة . لتصبح لديك 7 اشرطة من كل جانب ويبقى وسط المستطيل بدون تقطيع



9 - باستعمال الفرشاة امسحي خليط التلميع على الأشرطة وحواف العجينة.

10- ضعي خليط اللحم في وسط العجينة، وزعي فوقه شرائح الزيتون ثم انثري فوقه الجبن.

11- اثني اطراف العجينة المقطعة على الحشو بالتبادل بحيث تحصلين على شكل الضفيرة، ثبتي الأطراف جيدا. غطيها واتركيها ترتاح في مكان دافىء لحوالي 10 دقائق.

12- باستعمال فرشاة وزعي طبقة خفيفة من خليط التلميع فوق العجينة.

13- اخبزي لمدة 20 – 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون، قطعيها شرائح وقدميها مع السلطة.

فكرة من منال:

- يمكنك حفظ هذه الضفيرة في الفريزر سواء صحيحة او مقطعة. ويمكن اعادة تسخينها وقت اللزوم
- يمكنك اضافة فلفل اخضر حلو وفلفل احمر حلو مفروم للحشو.
- بعد اخراج الضفيرة من الفرن ضعي فوقها فوطة مطبخ نظيفة لبضع دقائق لتبقى العجينة طرية وشهية.



عرايس اللحم

درجة المهارة ★ ★ | الكمية | 4 أشخاص

طبق شهير من المطبخ العربي، مناسب لوجبة عشاء سريعة ومغذية للكبار والصغار. استعملي الشواية الكهربائية التي يمكنك اغلاقها على الرغيف لينضج من أعلى ومن أسفل. تدمية مع طبق سلطة ومخللات.

4	رغيف	خبز عربي
الحشو:		
300	جرام	لحم مفروم
1	حبة صغيرة	بصل ارباع
2	حبة	طماطم ارباع
1	قرن	فلفل اخضر مفروم

1	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	ملعقة كبيرة	دبس الرمان
2	ملعقة كبيرة	زيت زيتون

زيت زيتون

1 - سخني الشواية الكهربائية .
2 - قطعي رغيف الخبز الى اربعة اجزاء ، افتحي الرغيف لتتأكدي من عدم التصاق الرغيف ببعضه، اتركيه جانبا.
3 - في وعاء محضرة الطعام، ضعي اللحم المفروم البصل، الطماطم، الفلفل الأخضر، البهارات، الملح و الفلفل الأسود وشغلي المحضرة على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط ناعم جدا .
4 - ضعي الحشو في طبق واضيفي اليه دبس الرمان وزيت الزيتون ، قلبي ليتوزع جيدا .
5 - ضعي بعض الحشو في داخل كل ربع من الرغيف، بحيث يكون الحشو على شكل طبقة رقيقة تصل الى اطراف الخبز.
6 - باستعمال فرشاة امسحي زيت الزيتون على الخبز من الجانبين الأعلى والأسفل.
7 - ضعي ارباع الخبز في الشواية ، اغلقيها واشوي العرايس 4 - 6 دقائق الى ان تحمر وينضج اللحم من الداخل.
8 - ضعيها في طبق التقديم وقدميها ساخنة.

فكرة من منال:

- لاحظي انني استعملت اللحم المفروم في المقادير، ولكني فضلت ان افرمه مرة ثانية مع الخضراوات ليصبح ناعم جدا ويندمج مع البصل والطماطم، فكلما كان اللحم ناعما كلما ساعد ذلك على سرعة النضج
- لشوي العرايس في الفرن العادي: احشي الخبز، غلفي كل ربع في قطعة من الالمنيوم، ضعيه في صينية واسعة ثم ادخليه فرن متوسط الحرارة لحوالي 10 دقائق، افتحي سطح الورق واتركيه لبضع دقائق اخرى لكي يحمص سطحه.
- لتسهيل العمل احشي الرغيف كله مرة واحدة، ثم قطعيه الى ارباع.





فاهيتا الدجاج

درجة المهارة ★ ★ | الكمية | 4 اشخاص

اشوي صدور الدجاج في شواية الفرن وتمتعي بهذا الطبق الشهير في المطبخ المكسيكي وفي العالم اجمع . يمكنك تقديمه كطبق رئيسي بجانب بعض الخضراوات ، او استعماله لحشو التورتيا الخبز المكسيكي او خبز الصاج.

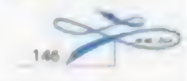
4	قطع	صدور دجاج مخلية ومنزوعة الجلد
التتبيلة:		
¼	كوب	عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
2	فص كبير	ثوم مهروس
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة

خليط البصل:		
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
1	حبة كبيرة	بصل شرائح
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو شرائح
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو شرائح
¼	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

1 - ضعي قطع الفيليه كما هي في طبق زجاجي عميق.
2 - **التتبيلة** : في وعاء صغير ضعي عصير الليمون، الملح، البقدونس، الكمون، الثوم، البصل، الثوم المهروس، الزيت، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، ثم اضيفيها الى فيليه الدجاج، قلبي الجهتين الى ان تتغطى قطع الدجاج جيدا، غطي الطبق بالنايلون واتركيه بالثلاجة لمدة نصف ساعة لكي يكتسب طعما شهيا.
3 - سخني شواية الفرن، ثبتي الرف الشبكي الأعلى.
4 - ضعي قطع الدجاج على صينية الفرن.
5 - اشوي الدجاج 10 - 15 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون ، مع تقليبه من وقت لآخر.
6 - **خليط البصل** : اثناء ذلك سخني الزيت في مقلاة واسعة، اضيفي البصل وقلبي على نار قوية الى ان يذبل، اضيفي الفلفل المقطع ، استمري بالتقليب على نار قوية، انثري بعض الملح والفلفل الأسود فوق شرائح البصل والفلفل اثناء قيامك بعملية التقليب .
7 - احضري طبق التقديم، ضعي شرائح البصل والفلفل في الطبق.
8 - اخرجي الدجاج المشوي من الفرن، قطعيه الى شرائح رقيقة ثم ضعيه فوق طبقة البصل والفلفل، قدمي بجانبه الطماطم المشوية أو الخضراوات المشوية وتشكيلة من السلطات.

فكرة من منال:

- يتوفر في الأسواق طبق معدني خاص لتقديم الفاهيتا، قومي بتسخين الطبق على النار ثم ضعي فيه الطعام ساخنا ليتصاعد منه بخارا شهي الرائحة.
- اختاري قطع الفيليه الكبيرة الحجم لهذا الطبق
- يمكنك ترك الدجاج منقوع في التتبيلة لعدة ساعات او طوال الليل في الثلاجة
- غطي الصينية بورق الألمنيوم لكي يسهل تنظيفها





فطيرة الجلاش

درجة المهارة ★ ★ | الكمية 6 - 8 قطع

فطيرة بطعم وحشو البيتزا ولكن مع عجينة الجلاش المقرمشة الهشة. كنت سأطلق عليها اسم فطيرة البيتزا بالجلاش.

½	باكيت	جلاش
½	كوب	زبدة مذابة
¼	كوب	زيت
الحشو:		
⅛	كوب	جبن رومي ناعم
5	كوب	جبن موزاريللا مبروش
½	كوب تقريبا	جبن ابيض مفتت
1	حبة	بيض
1	كوب	صلصة بيتزا جاهزة
1	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو شرائح

1	حبة صغيرة	بصل شرائح
2	كوب	لحم دجاج مسلوق مقطع قطع صغيرة
2	كوب	بروكلي مسلوق مقطع قطع صغيرة
¼	كوب	زيتون اسود شرائح
1	حبة متوسطة	طماطم شرائح رقيقة جدا
2	ملعقة كبيرة	زعتر مجفف
1	ملعقة كبيرة	ريحان مجفف

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية قصيرة الحافة مقاس 12 بوصة تقريبا. ضعيها جانبا.

2 - ضعي الزبدة والزيت في طبق عميق. احضري فرشاة عريضة.

3 - ضعي رقاقة من الجلاش على الصينية بحيث تغطي الصينية وتكون أطراف العجينة خارج الصينية. ضعي فوقها رقاقة ثانية. امسحي بخليط الزبدة.

4 - انثري بعض من الجبن الرومي والموزاريللا فوق الرقاقة التي في الصينية. كرري هذه الخطوات لوضع حوالي 8 او 10 رقاقات، مع مسحها بالزبدة ونثر الجبن في كل مرة. احتفظي ببعض الموزاريللا لوضعها بين بقية رقاقات الجلاش.

5 - **الحشو:** في طبق عميق ضعي بقية الموزاريللا، الجبن الابيض، البيضة، صلصة البيتزا، الفلفل، شرائح البصل، الدجاج، البروكلي، الزيتون، الطماطم، الزعتر والريحان. قلبي الى ان يختلط.

6 - ضعي خليط الحشو فوق العجينة الى ان يصل الى الحواف مع ترك حوالي بوصة على الحواف بدون حشو.

7 - غطي الحشو بطبقات من الجلاش يتخللها الزبدة وبعض الجبن بنفس طريقة القاعدة.

8 - باستعمال المقص او السكين، قصي اطراف الجلاش الخارجة عن الصينية، بحيث يصبح لديك دائرة اكبر من الصينية بحوالي 6 سم.

9 - قصي الجزء الموجود خارج الصينية الى عدة اشرطة لكي يسهل عليك لفها. قومي بتشكيل حافة العجينة وذلك بلف اطراف الجلاش الى الداخل الى ان تصلي الى الحشو الذي بين الرقاقات. ثبتي الحواف جيداً بحيث تتشابك مع بعضها، لتصبح مثل حافة البيتزا السميكة.

10- امسحي سطح الفطيرة بخليط الزبدة. ادخلي فطيرة الجلاش الى الفرن لفترة 25 – 30 دقيقة الى ان تصبح ذهبية.

11- اخرجي الفطيرة، اتركيها تبرد بضع دقائق لكي يتماسك الحشو قليلا. ثم قطعيها الى مثلثات وقدميها.

فكرة من منال:

- لمزيد من طعم الجبن، قبل اخراج فطيرة الجلاش من الفرن بعدة دقائق انثري عليها بعض الموزاريللا، واتركيها في الفرن الى ان تكتسب لون ذهبي جذاب. لا تضعي الموزاريللا في بداية الخبز فقد يصبح لونها غامقاً.
- نوعي الحشو كما يحلو لك.
- يمكنك الاستغناء عن وضع الجبن بين رقاقات الجلاش والاكتفاء بالجبن الذي في الحشو



فطيرة الدجاج المشبكة

درجة المهارة ★ ★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

اذا لم تتوفر لديك اداة التقطيع الشبكية يمكنك عمل فتحات صغيرة في العجينة باستعمال طرف السكين.

العجينة

الكمية	الوحدة	المكون
3 ½	كوب	دقيق
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
4	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
2	ملعقة كبيرة	سكر
4	ملعقة كبيرة	حليب مجفف
½	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1	حبة كبيرة	بيض
¼	كوب	زيت ذرة
1 ¼	كوب	ماء دافيء جدا

الحشو

الكمية	الوحدة	المكون
2	ملعقة كبيرة	زيت
3	قطع	فيليه دجاج شرائح رقيقة
1	حبة كبيرة	جزر مبروش
1	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو شرائح
1	حبة كبيرة	فلفل احمر حلو شرائح
1	حبة كبيرة	فلفل اصفر حلو شرائح
2	حبة متوسطة	بصل
½	كوب	بازيلاء مجمدة
2	فص	ثوم مهروس
2	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	كزبرة مفرومة
2	كوب	موزاريللا مبشور

خليط التلميع

الكمية	الوحدة	المكون
1	حبة	صفار البيض
1	ملعقة كبيرة	حليب
2 - 3	نقطة	خل

1 - **العجينة:** في وعاء الخلاط ضعي 3 كوب من الدقيق، الملح، البيكنج باودر، الخميرة، السكر، الحليب والكمون، ثبتي اداة العجن، شغلي الخلاط لثواني الى ان تختلط المكونات وتتوزع الخميرة.

2 - اضيفي البيضة، الزيت والماء، شغلي على سرعة بطيئة الى ان تتكون العجينة. اذا كانت تلتصق بالوعاء اضيفي مزيد من الدقيق بالتدريج، اعجني على سرعة بطيئة 4 - 5 دقائق.

3 - ضعي العجينة في طبق مدهون، امسحي سطحها بالزيت وغطيها بالنايلون، اتركيها في مكان دافيء الى ان يتضاعف حجمها 15 - 20 دقيقة (يتوقف وقت التخمير على حرارة المطبخ).

4 - اضغطي عليها لإخراج الهواء ثم اقسميها الى 3 اجزاء، غطيها ثانية واتركيها لترتاح 10 دقائق.

5 - **الحشو:** سخني الزيت في قدر متوسط الحجم، اضيفي الدجاج، وقلبي على نار قوية لبضع دقائق الى ان ينضج، اضيفي الجزر، الفلفل، البصل، البازيلاء والثوم، قلبي بضع دقائق الى ان تصبح الخضراوات لينة. اضيفي البهارات، الفلفل والملح، دعي الحشو يبرد قليلا ثم اضيفي اليه الكزبرة وجبن الموزاريللا.

6 - **خليط التلميع:** ضعي المكونات في طبق صغير، قلبيها بالشوكة الى ان تختلط، استعملي فرشاة ناعمة.

7 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 190°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط . احضري صينية قصيرة الحافة مقاس 11 او 12 بوصة ، ادهنيها بقليل من الزيت ، ضعيها جانبا.

8 - افردي جزء من العجينة لدائرة 10 بوصة، ضعيها في الصينية، وزعي فوقها نصف الحشو مع ترك 2 سم تقريبا على الحواف بدون حشو، امسحي الحواف بخليط التلميع.

9 - افردي الجزء الثاني من العجينة لدائرة بنفس مقاس الأولى، ضعيها فوق الحشو اضغطي على الحواف لتثبيتها، وزعي بقية الحشو، امسحي الحواف بخليط التلميع.

10- افردي الجزء الثالث الى دائرة 8 بوصة، استعملي اداة التقطيع الشبكية ، قطعي العجينة مثل الشبك ثم ضعيها فوق الحشو، ثبتي الحواف جيدا، تخلصي من الحواف الزائدة من الفطيرة باستعمال سكين او مقص المطبخ، غلفي الفطيرة واتركيها . 10 - 15 دقيقة لكي ترتاح.

11- امسحي السطح بخليط التلميع .

12- اخبزي الفطيرة من 35 - 40 دقيقة الى ان تنضج وتكتسب لونا ذهبيا شهيا .



فكرة من منال:

- للتحضير المسبق اعدي الحشو واحفظيه في الثلاجة، اعجني العجينة واحفظيها بالثلاجة. قبل التقديم بحوالي ساعة اكملي تشكيل الفطيرة ثم اتركيها لترتاح حوالي ربع ساعة ثم اخبزيها.

فول بالبيض

درجة المهارة ★ | الكمية | 4 أشخاص

وجبة غنية للفطور او للعشاء .. وايضا مناسبة لوجبة السحور في شهر رمضان الكريم، قدميها مع طبق سلطة .

2	علبة	فول
½	ملعقة صغيرة	كمون
2	فص	ثوم مهروس
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
4	حبة كبيرة	بيض
4	ملعقة كبيرة	سمن
4	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م.
2 - احضري 4 طاجن او اطباق فرن صغيرة ، ادهنيها بالسمن اتركيها جانبا .
3 - صفي الفول من السائل الموجود في العلبة ، احتفظي بحوالي 2 - 3 ملعقة كبيرة من السائل.
4 - ضعي الفول والسائل في طبق عميق، اضيفي الكمون، الثوم، الملح و الفلفل، قلبي الى ان يتوزع جيدا .
5 - وزعي الفول في اطباق الفرن بحيث لا تمتلىء تماما
6 - اكسري البيضة بحيث تحافظين على الصفار متماسك، ضعيها فوق الفول، كرري ذلك مع الأربعة اطباق.
7 - ضعي ملعقة من السمن فوق كل طبق.
8 - ادخلي الأطباق الى الفرن 10 - 15 دقيقة الى ان يتماسك البيض وينضج.
9 - اخرجي الأطباق من الفرن، انثري فوقها البقدونس وقدميها مباشرة.

فكرة من منال:

- يمكنك وضع بيضتين في كل طبق ، وذلك حسب احتياج الشخص الذي سيتناول الوجبة.





قالب الباذنجان والكوسة بالمكرونة

درجة المهارة ★ ★ | الكمية 4 - 6 اشخاص

هذا الطبق مفاجأة لكل من يتناوله.. شرائح الكوسة والباذنجان المحشوة بالمكرونة.

2	حبة متوسطة	باذنجان
3	حبة متوسطة	كوسة
250	جرام	مكرونة صغيرة الحجم (معكرونة)
الصلصة:		
3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2 - 3	فص	ثوم مهروس
1	حبة متوسطة	بصل مفروم
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مكعبات
1	حبة متوسطة	فلفل اصفر حلو مكعبات
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو مكعبات

4	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
2	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو مجفف
1	ملعقة صغيرة	سكر
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
¼	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة
2 ½	كوب تقريبا	جبن موزاريللا مبشور
1	كوب تقريبا	جبن شيدر مبشور

1 - لا تقشري الباذنجان او الكوسة، قطعيه طوليا الى شرائح رقيقة، انثري بعض الملح الخشن فوق الشرائح، اتركيها في مصفاة لبضع دقائق .

2 - في قدر متوسط الحجم ضعي حوالي 6 كوب ماء، أضيفي 1 ملعقة كبيرة ملح، 2 ملعقة كبيرة زيت، دعي الماء يغلي، اسقطي المكرونة، اتركيها 5 - 6 دقائق الى ان تنضج، لا تدعيها تصبح لينة، صفيها، اتركيها جانبا.

3 - الصلصة: في قدر متوسط الحجم، سخني الزيت أضيفي الثوم، قلبي الى ان تتصاعد رائحته ، أضيفي البصل، قلبي الى ان يذبل بعض الشيء، أضيفي الفلفل الأخضر والأصفر والأحمر، قلبي الى ان يذبل، أضيفي الطماطم، المعجون، الريحان، الاوريجانو، السكر، الملح والفلفل والكزبرة، قلبي الى ان يختلط، اتركي الصلصة على نار هادئة 10 - 15 دقيقة الى ان تتجانس.

4 - في وعاء مناسب ضعي المكرونة المسلوقة، الصلصة، جبن الموزاريللا والجبن الشيدر، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، اتركيها جانبا .

5 - سخني مقلاة شواء (او مقلاة عادية) امسحيها ببعض الزيت، باستعمال ورق المطبخ امسحي الملح عن شرائح الباذنجان والكوسة، ضعي 2 - 3 شريحة على المقلاة الى ان تصبح ذهبية اللون، اقلبي على الجانب الاخر الى ان تصبح ذهبية ، اكملي البقية ، اتركي الشرائح جانبا .

6 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 ْم، احضري طبق زجاجي عميق، او طبق ستانلس ستيل يصلح للفرن.

7 - بطني القالب بورق المنيوم، مع ترك جوانب الورق خارج القالب، امسحيه ببعض الزيت.

8 - رصي شرائح الباذنجان بالتبادل مع شرائح الكوسة على جوانب القالب، ضعي خليط المكرونة في وسط القالب مع الضغط جيدا، ضعي بعض شرائح الباذنجان على السطح، اثني اطراف الورق فوق الباذنجان واحكمي اغلاق الطبق جيدا .

9 - ادخلي القالب الى الفرن 15 - 20 دقيقة، اخرجيه من الفرن، اتركيه يهدأ حوالي 5 دقائق ليتماسك الجبن مع الحشو، ثم افتحي الورق الذي على سطح المكرونة، اقلبيه على طبق تقديم، تخلصي من الألمنيوم، قدميه ساخنا او دافئا.

فكرة من منال:

- يمكنك تجهيز الطبق مسبقا وحفظه في الثلاجة لعدة ساعات ثم ادخاله الفرن .
- مقلاة الشواء هي المقلاة التي على سطحها تعرجات او خطوط طولية، اذا لم تتوفر مقلاة الشواء يمكنك استعمال مقلاة عادية، او وضع الباذنجان والكوسة في صينية وشويها بالفرن.
- استعملي المكرونة (المعكرونة) الصغيرة الحجم على شكل الهلال.





كفتة الدجاج

درجة المهارة ★ ★ | الكمية 4 - 6 اشخاص

اسلقي دجاجة وزنت كيلو تقريبا، اتركيها لتبرد تماما ثم استعمليها لتجهيز هذه الكفتة اللذيذة.

الكفتة:

1	كيلو	دجاج مسلوق
6	شرائح	خبز توست
½	كوب	حليب (او مرق)
½	حزمة	بقدونس
½	حزمة	شبت
2	عود كبير	بصل اخضر
3	فص	ثوم
2	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1	ملعقة صغيرة	كزبرة مطحونة
½	ملعقة صغيرة	كمون
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

التغطية:

1	حبة كبيرة	بيض
¼	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	كوب تقريبا	بقسماط

للقلي: زيت ذرة

1 - **الكفتة:** انزعي الجلد عن الدجاج، تخلصي من العظام، قطعي الدجاج الى قطع متوسطة.
2 - في وعاء عميق ضعي الحليب او المرق، واضيفي شرائح التوست، اتركيها في الحليب الى ان تصبح لينة.
3 - في وعاء عميق ضعي قطع الدجاج، شرائح الخبز المبللة بالحليب، البقدونس، الشبت، البصل الأخضر، الثوم، الملح، البهار، الكزبرة، الكمون، الفلفل.
4 - ضعي الخليط في مفرمة اللحم، لتحصلي على خليط كفتة ناعمة.
5 - شكلي الكفتة الى اقراص قطرها 4 او 5 سم.
6 - **التغطية:** ضعي البيض في طبق واسع، اضيفي الملح والفلفل، قلبي بالشوكة الى ان يختلط.
7 - ضعي البقسماط في طبق واسع.
8 - ضعي قرص الكفتة في البيض الى ان يتغطى من الجانبين جيدا، ثم انقليه الى طبق البقسماط وقلبي على الجانبين الى ان يتغطى القرص بالبقسماط جيدا.
9 - ضعي اقراص الكفتة في الثلاجة لعدة ساعات الى ان تتماسك.
10- سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة، اقلي اقراص الكفتة على نار متوسطة الى ان تصبح ذهبية اللون.
11- انقليها الى ورق نشاف للتخلص من الزيت الفائض وقدميها ساخنة.

فكرة من منال:

- يمكنك حفظ اقراص الكفتة في الفريزر وقليها وقت اللزوم



الكوسة بالطماطم

درجة المهارة ★ ★ | الكمية | 4 - 6 أشخاص

من مطابخنا الشرقية التقليدية، طبق الكوسة بالطماطم، قد ترغب ابنتك الصغيرة بتجربة طريقة تفريغ الكوسة بالمقوار، شجعيها على ذلك.

1	كيلو	كوسة صغيرة الحجم

الحشو:

3	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
3 - 4	ملعقة كبيرة	صنوبر
200	جرام	لحم مفروم
2	حبة متوسطة	بصل مفروم
½	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
½	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
1	رشة صغيرة	فلفل أسود

الصلصة:

4 - 5	حبة كبيرة	طماطم حمراء مقشرة
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
½	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
2	ملعقة كبيرة	دقيق

خلطة الثوم:

2 - 3	فص	ثوم مهروس
1	ملعقة صغيرة	نعناع مجفف
1	ملعقة كبيرة	زيت ذرة أو سمن

1 - اغسلي الكوسة، افرغيها بالمقوار الخاص، ضعيها في طبق واغمريها بالماء، الملح، اتركيها جانبا. أخرجيها من الماء، واتركيها في مصفاة الى ان تجف.

2 - **الحشو:** في قدر متوسط الحجم سخني الزيت على نار متوسطة، اضيفي الصنوبر وقلبي الى ان يصبح ذهبي اللون، اخرجي الصنوبر واتركيه جانبا.

3 - اضيفي اللحم وقلبي الى ان يجف ثم اضيفي البصل، الملح، البهارات، القرفة والفلفل، اتركيه على نار متوسطة 8 - 10 دقيقة الى ان يجف اللحم وينضج. اضيفي اليه الصنوبر، اتركيه ليبرد.

4 - املئي حبات الكوسة بالحشو.

5 - احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها قليل من الزيت، سخني على نار متوسطة. اضيفي بضع حبات من الكوسة وقلبي على كافة الجهات الى ان تكتسب لون ذهبي شهي. اتركيها جانبا.

6 - **الصلصة:** ضعي الطماطم في ابريق الخلاط شغلي الى أن تحصلي على عصير الطماطم.

7 - احضري قدر متوسط الحجم، ضعي عصير الطماطم في القدر، اضيفي معجون الطماطم، الملح، الفلفل، البهارات والدقيق. اتركي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي.

8 - اسقطي حبات الكوسة المحشية في الصلصة، ثم خففي النار واتركيه لحوالي 20 - 25 دقيقة او اكثر الى ان تنضج الكوسة ويتسبك المرق.

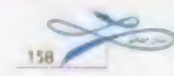
9 - **الخلطة الثوم:** في مقلاة صغيرة ضعي ملعقة كبيرة من الزيت او السمن، اضيفي الثوم وقلبي الى ان يصبح ذهبي اللون، اضيفي النعناع وقلبي الى ان تتصاعد رائحة النعناع ويصبح الثوم غامق اللون. ضعي خلطة الثوم فوق الكوسة مباشرة.

10 - اتركي الكوسة لبضع دقائق اخرى الى ان تتشرب بنكهة الثوم. قدميها ساخنة بجانب الأرز.



فكرة من منال:

- اضافة الدقيق الى الصلصة يعمل على تجانسها وتماسكها، يمكنك الاستغناء عن الدقيق حسب الرغبة.
- اذا لم يتوفر الخلاط الابريق افرمي الطماطم في مصفاة الخضراوات.
- زيني الكوسة ببعض حبات الصنوبر.





لفائف الزعتر

درجة المهارة ★★ | الكمية | 12 قطعة

اطلبي من اطفالك مساعدتك لتشكيل هذه المعجنات اللذيذة، مناسبة للوليمات والحفلات وايضا يحبها الأطفال في شنطة المدرسة.

العجينة:

2 ⅓	كوب	دقيق
3	ملعقة كبيرة	سكر
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
¼	كوب	زيت ذرة
½	كوب	ماء دافيء جدا
½	كوب	روب (زبادي)

الحشو:

زيت زيتون / زعتر بالسمسم

1 - **العجينة** : في وعاء الخلاط، ضعي 2⅓ كوب دقيق، السكر، الملح، البيكنج باودر، والخميرة . ثبتي مضرب العجين، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات.
2 - اضيفي الزيت، الماء و الروب، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتشكل لديك العجينة .
3 - اعجني على سرعة بطيئة لمدة 3 – 4 دقيقة، الى ان تصبح تتشكل لديك عجينة لينة، اضيفي بعض الدقيق اذا كانت العجينة تلتصق بالوعاء.
4 - اخرجي العجينة من الوعاء، ضعيها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنيها بيدك 5 – 6 مرات لكي تصبح ناعمة، ضعيها في طبق مدهون، ادهنيها بقليل من الزيت، ثم غلفيها، ضعيها في مكان دافيء لمدة 15 دقيقة.
5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 °م. احضري قوالب الموفين الكبيرة الحجم تحتاجين 12 قالب، ادهنيها بقليل من الزبدة او الزيت.
6 - افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، لتصبح مستطيل مقاس 12 × 10 بوصة تقريبا.
7 - **الحشو** : امسحي كمية وفيرة من زيت الزيتون على سطح العجينة ، انثري عليها كمية وفيرة من الزعتر .
8 - لفي العجينة على شكل سويسرول، مبتدئة من الناحية العريضة ، ثبتي الحافة جيدا .
9 - باستعمال سكين حادة او باستعمال الخيط القطني الرول الى 12 شريحة.
10- ضعي شرائح الرول في القوالب، غلفيها بالنايلون، اتركيها في مكان دافيء الى ان تتضاعف بالحجم.
11- اخبزي لفائف الزعتر 10 – 12 دقيقة ، الى ان تصبح ذهبية اللون، قدميها دافئة .

فكرة من منال:

- عند تغليف العجينة لكي تختمر، دائما ضعي النايلون على سطح العجينة دون ان تحكمي اغلاقه، لكي تتركي مجال للعجينة حين بتضاعف الحجم. اذا كان النايلون محكم الاغلاق قد يتشوه شكل العجينة.
- كمية الزعتر التي في الحشو تعتمد على حسب ذوقك او ما يحبه افراد اسرتك . فبعض الناس يحبون ان يكون الزعتر كثير والبعض خفيف .
- بعد اخراج اللفائف من الفرن مباشرة ضعي فوقها فوطة قطنية نظيفة ، واتركيها لبضع دقائق فذلك يعمل على ليونة العجينة وبقائها طرية.
- لا تكثري من اضافة الدقيق الى العجينة ، كلما كانت لينة كلما كانت طرية وهشة عند خبزها.





المكرونة بالجبن

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

هذا الطبق لعشاق المكرونة بالجبن. وهي تختلف عن المكرونة بالبشاميل، استمتعي بتناولها ساخنة مع افراد أسرتك لوجبات الغذاء. كما انها تناسب كوجبة عشاء لأطفال المدارس حيث تزودهم بنسبة مرتفعة من الكالسيوم والبروتين.

500	جرام	مكرونة صغيرة شكل الهلال او حسب الرغبة
2 - 3	ملعقة كبيرة	زبدة
1	كوب	بقسماط (فتات الخبز)
خليط الجبن:		
1	حبة كبيرة	بيضة
1	كوب	حليب
2	كوب	كريمة
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود او ابيض
1	ملعقة كبيرة	شطة سائلة (حسب الرغبة)
3	كوب	جبن موزاريللا مبروش
4	كوب	جبن شيدر مبروش
1	عبوة صغيرة	جبن كاسات
الطبقة العلوية:		
1	كوب	جبن موزاريللا مبروش
1	ملعقة صغيرة	بابريكا، فلفل احمر حلو

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 160°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط . احضري طبق فرن كبير الحجم. ادهنيه بالزبدة.

2 - في مقلاة صغيرة، سخني الزبدة، أضيفي البقسماط وحمصي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون، كوني حريصة لكي لا يحترق واستمري في تقليبه باستمرار.

3 - ضعي بعض البقسماط المحمص في قاع وجوانب طبق الفرن، اتركيه جانبا.

4 - **سلق المكرونة**: ضعي حوالي 3 لتر من الماء في قدر واسع، أضيفي 1 ملعقة كبيرة ملح وملعقة كبيرة من الزيت، دعي الماء يغلي ثم اسقطي به المكرونة، بعد حوالي 8 - 10 دقائق اختبري نضج المكرونة، يجب ان تكون متماسكة بعض الشيء، لا تسلقيها اكثر من اللزوم.

5 - صفي المكرونة من ماء السلق، ثم ضعيها في طبق عميق.

6 - **خليط الجبن**: في وعاء كبير، ضعي البيضة قلبي بالشوكة الى ان تختلط، اضيفي الحليب، الكريمة، الملح، الفلفل، الشطة، جبن الموزاريللا، الشيدر، جبن الكاسات، قلبي المكونات بالملعقة الخشبية الى ان تختلط.

7 - ضعي خليط الجبن فوق المكرونة، قلبي الى ان يتوزع جيدا.

8 - ضعي المكرونة في طبق الفرن، ساوي السطح بظهر الملعقة.

9 - **الطبقة العلوية** : وزعي الموزاريللا فوق المكرونة، وزعي فوقه بقية البقسماط المحمص، ثم باطراف اصابعك وزعي البابريكا على سطح المكرونة .

10- ادخلي الطبق الى الفرن لمدة 35 - 40 دقيقة الى ان تطهى المكرونة جيدا ويصبح سطحها ذهبي اللون، قدميها مباشرة.

فكرة من منال:

- قدمي المكرونة وهي ساخنة للتمتع بطعم الجبن ساخنا .
- يمكنك اضافة مزيد من الجبن حسب الرغبة
- اذا توفر لديك بعض الطماطم المجففة ، قطعيها قليلا ثم اضيفيها الى المكرونة فتحصلي على طعم لذيذ.
- يمكنك اضافة بعض الخضراوات الى المكرونة مثل البازيللا او المشروم، قلبيه مع المكرونة قبل وضعها في الطبق.
- لاحظي حرارة الفرن المنخفضة لكي تطهى المكرونة بهدوء ولا يتحمص سطحها بسرعة.
- الجبن يحتوي على نسبة عالية من الملح ، تذوقي المكرونة واضيفي مزيد من الملح حسب الحاجة.
- البابريكا تضفي طعما ولونا شهيا على المكرونة.



وهو ملك المائدة، يحتوي عادة على صنف من اللحوم او الأسماك او الدواجن، ويعتبر اثقل صنف في الوجبة وقد يستهلك وقتا طويلا والعديد من المكونات والخطوات لتجهيزه، وايضا يتطلب الجزء الأكبر من الميزانية الموضوعة للوجبة، وعادة ما يقوم الطاهي بالتركيز على اسلوب تقديم هذا الطبق بحيث يأخذ الحيز الأكبر على المائدة وايضا يتفنن في اسلوب التقديم والتزيين. وقد يتم تخصيص جزء من الطبق الرئيسي لكل شخص في طبقه الخاص كما هو متبع في المطاعم. اما في المائدة البيتية فمن السائد ان يوضع الطبق الرئيسي في منتصف طاولة الطعام ويتناول كل شخص ما يحتاجه. وعلى ربة البيت التركيز على طريقة توزيع الطبق الرئيسي بحيث يحصل كل افراد الأسرة على الكمية الكافية لضمان تكامل الوجبة وايضا حصولهم على التغذية الكافية والمناسبة حسب العمر والطاقة التي يبذلها كل فرد من الأسرة

ومعظم الاطباق الرئيسية يجب تقديمها دافئة او ساخنة ومن المهم التخطيط مسبقا لذلك لكي تكون على المائدة في الوقت المناسب ودرجة الحرارة المناسبة، وايضا من المهم اختيار الأواني المناسبة للتقديم وايضا الأدوات الضرورية لتقطيع اللحوم او تقديمها.



الأطباق الرئيسية



الأرز البخاري

درجة المهارة ★★ | الكمية 4- 5 اشخاص

جربي هذه الطريقة السهلة والبسيطة لعمل الأرز البخاري المميز بطعمه اللذيذ. اشتهر هذا الأرز في المملكة العربية السعودية حيث يتم طبخه باستعمال الأرز المزة ولكن بالطبع يمكنك استعمال الأرز البسمتي العادي.

4	كوب	ارز بسمتي
1	كيلو	دجاج
1/2	كوب	زيت
4	حبة كبيرة	بصل شرائح
2	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
4	حبة كبيرة	جزر مقطع اعواد رفيعة
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون
1	كوب	كشمش (زبيب اسود)

للتقديم: لوز مقلي . صنوبر مقلي. كاجو مقلي

1 - اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ مملح لعدة ساعات.

2 - انزعي جلد الدجاج، اغسليه جيدا بالدقيق والملح، قطعيه الى 6 او 8 قطع.

3 - في قدر ستانلس ستيل واسع سخني الزيت . اضيفي قطع الدجاج، قلبيها على نار قوية الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجي الدجاج واتركيه جانبا.

4 - اضيفي البصل الى الزيت المتبقي في القدر، قلبي الى ان يصبح لون البصل ذهبي غامق . اضيفي 3 كوب من الماء ودعيه يغلي.

5 - اعيدي الدجاج الى القدر، اضيفي الملح والفلفل الأسود، غطي القدر، اتركيه على نار متوسطة 20 - 25 دقيقة ، الى ان ينضج الدجاج.

6 - اخرجي الدجاج من المرق، اتركيه جانبا . (لا تصفي المرق ، اتركيه في نفس القدر).

7 - اضيفي الجزر الى مرق الدجاج.

8 - صفي الأرز من ماء النقع واضيفيه الى المرق.

9 - اضيفي الكمون الى الأرز، قلبي بخفة، اتركي القدر على نار قوية الى ان يغلي المرق، اتركيه يغلي الى ان تلاحظي ان المرق قد تناقص ويكاد يختفي.

10- اغسلي الكشمش، اعملي تجويف في سطح الأرز ثم ضعي الكشمش وغطيه ببعض الأرز، شكلي الأرز مثل الهرم. اعملي عدة ثقوب في الأرز، رصي قطع الدجاج على الأرز.

11- ضعي قطعة من الشاش على سطح القدر ثم ضعي الغطاء باحكام. اتركي الأرز على نار هادئة لمدة ساعة

12- للتقديم : اخرجي قطع الدجاج جانبا، ضعي الأرز في طبق التقديم، ضعي قطع الدجاج فوق الأرز ثم المكسرات المقلية.

فكرة من منال:

- عمل ثقوب في الأرز يساعد على خروج البخار منها، استعملي يد الملعقة الخشبية لعمل الثقوب
- بعد ان تضعي الأرز في المرق يغلي الى ان يتبخر معظم المرق، لا تدعي المرق يجف تماما حيث يجب ان يتبقى بعض المرق الخفيف لكي يطهى به الأرز على بخار المرق
- لطبخ الأرز بكفاءة ضعي فوطة قطنية نظيفة او شاش خفيف على سطح القدر ثم ضعي الغطاء باحكام، فذلك يعمل على الاحتفاظ بالبخار اثناء الطهي ويساعد على طبخ الأرز بحيث تكون حباته متناثرة وغير ملتصقة مع بعضها.
- احرصي على تقطيع الجزر الى اصابع رفيعة جدا مثل عيدان الكبريت.
- اذا لم يتوفر الكشمش استعملي الزبيب الأبيض.





الأرز بالكاري والخضراوات

درجة المهارة ★★ | الكمية 4- 5 اشخاص

جددي اطباقك دائما، قدمي الأرز بهذه النكهة بجانب اطباق اللحوم او الدجاج.

2 ½	كوب	أرز بسمتي
1	كوب	بازلاء مجمدة
4	ملعقة كبيرة	زبدة
4	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
1	حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مكعبات صغيرة
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو مكعبات صغيرة
2	حبة متوسطة	طماطم مفرومة ناعم
1	ملعقة كبيرة	بهارات الكاري

2	ورق	غار (لوري)
1	عود	قرفة
6	حبة	هيل صحيح
2	ملعقة صغيرة	ملح
3 ¼	كوب	ماء
للتزيين:		
¼	كوب	صنوبر مقلي
¼	كوب	لوز مقلي

1 - اغسلي الأرز عدة مرات بالماء الى ان يصبح الماء صافيا، اغمري الأرز بالماء الدافئ، أضيفي اليه ملعقة كبيرة ملح، اتركيه جانبا حوالي نصف ساعة (يمكنك تركه لعدة ساعات).

2 - اشطفي البازلاء ببعض الماء الدافئ ، ضعيها في مصفاة ، اتركيها جانبا .

3 - في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والزيت، أضيفي البصل، قلبي الى ان يذبل ويصبح لونه ذهبي فاتح (لا تدعيه يصبح غامقا).

4 - أضيفي الفلفل الأخضر والأحمر، قلبي على نار قوية الى ان يذبل الفلفل، ثم أضيفي الطماطم المفرومة.

5 - اضيفي الكاري، الغار، القرفة، الهيل والملح، قلبي على نار متوسطة الى ان تختلط كل المكونات مع بعضها جيدا ، أصبح لديك الأن خلطة من الخضراوات .

6 - صفي الأرز من ماء النقع، أضيفيه الى القدر، وحركي بهدوء الى ان يختلط مع بقية المكونات وتتغطى حبات الأرز بطبقة من الزيت.

7 - أضيفي الماء، حركي بهدوء.

8 - دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي الماء ، خففي النار ثم غطي القدر، اتركي الأرز على النار الهادئة لمدة 10 دقائق الى ان تلاحظي ان كمية الماء قد تناقصت إلى النصف.

9 - ابعدي الغطاء، أضيفي البازلاء وقلبي بالشوكة قليلا الى ان تتوزع مع الأرز. (قومي بهذه الخطوة بسرعة لكي لا يتسرب كل البخار من القدر).

10- أعيدي تغطية القدر بإحكام، اتركيه على النار 20 - 25 دقيقة اخرى الى ان ينضج تماما .

11- ضعي الأرز في طبق التقديم ، زيني سطحه بالمكسرات.

فكرة من منال:

- إذا لم يرغب افراد اسرتك بطعم الكاري يمكنك استعمال الكزبرة الجافة المطحونة مع قليل من الكركم.
- فضلت اضافة البازيلاء في منتصف وقت الطهي لكي تبقى محتفظة باللون الأخضر النضر وأيضا تبقى متماسكة.
- للتحضير المسبق لربات البيوت العاملات: احضري كمية وفيرة من خلطة الخضراوات، كما هو مذكور في الخطوة الخامسة ثم قسمي المقدار الى عبوات في أكياس نايلون صغيرة او علب بلاستيكية، احفظيها في الفريزر. عند اللزوم اخرجي مقدار من خلطة الخضراوات، سخنيه على النار ثم اسقطي فيه الأرز واكملي بقية الخطوات.



الدجاج المحشي

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4 - 6 اشخاص

لا تخلو مائدة رمضان او اية عزائم من هذا الطبق اللذيذ. لاحظي انني وضعت تصنيف المهارة المطلوبة لهذا الطبق انها متوسطة، لأنها وصفة سهلة التنفيذ، وان كان الجميع يعتقدون ان الدجاج المحشي صعب جدا، جربيها بنفسك وتمتعي بطعمها اللذيذ.

2	كيلو	دجاج

تتبيلة الدجاج:

½	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	دارسين - قرفة
½	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
½	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة

الحشو:

2	كوب	ارز قصير الحبة
2	ملعقة كبيرة	زيت
3 - 4	قطع	كبد الدجاج مقطع
1	حبة كبيرة	بصل مفروم
1	ملعقة كبيرة	بهار مشكل
1	ملعقة صغيرة	قرفة
2	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	كوب	بازيلاء
½	كوب	صنوبر مقلي

1 - اغسلي الدجاج جيدا، جففيه من الداخل والخارج، اتركيه جانبا.

2 - **تتبيلة الدجاج:** في طبق صغير ضعي الكركم، الملح، القرفة، الهيل، البهار والكزبرة، قلبي لتختلط مع بعضها ثم وزعيها داخل وخارج الدجاج، ضعي الدجاجة في الثلاجة لحين الانتهاء من طهي الأرز.

3 - **الحشو:** اغسلي الأرز ثم انقعيه بالماء الدافئ المملح، اتركيه جانبا 15 دقيقة.

4 - في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اضيفي كبد الدجاج وقلبيها الى ان تذبل، ثم اضيفي البصل وقلبي الى ان تنضج الكبدة تماما.

5 - صفي الأرز من ماء النقع، اضيفيه الى الكبدة، اضيفي البهار، القرفة، الملح والفلفل، قلبي الى ان يختلط الأرز بالبهار جيدا.

6 - اضيفي 2 كوب من الماء، دعي الأرز على نار قوية الى ان يغلي، ثم غطي القدر، واتركيه على نار هادئة الى ان يجف الماء، لا تدعي الأرز ينضج تماما. اضيفي البازيلاء والصنوبر، اتركيه ليبرد قليلا.

7 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. احضري 2 كيس فرن.

8 - املئي تجويف الدجاج بالأرز، املئي الرقبة ايضا بالأرز، باستعمال ابرة وخيط اقفلي الدجاج جيدا.

9 - ضعي كل دجاجة في كيس، ادخليها الفرن 30 - 40 دقيقة او الى ان ينضج الدجاج ويتحمر بلون ذهبي شهي.

10 - قدمي الدجاج المحشي مع سلطة الروب بالخيار.

فكرة من منال:

- اذا لم يتوفر كبد الدجاج استعملي لحم مفروم خشن.
- تتوفر اكياس الفرن في الاسواق بعدة انواع وقياسات. اختاري الكيس الصغير الحجم، ضعي دجاجة في كل كيس. اتبعي الارشادات المذكورة على عبوة اكياس الفرن، من حيث طريقة الاستعمال فبعض الانواع يشير الى ضرورة وضع بعض الدقيق في الكيس وايضا عمل بعض الثقوب في الكيس.
- بدلا من خياطة الدجاج بالخيط يمكنك تثبيت الفتحات بأعواد خشبية صغيرة.
- اذا لم تتوفر اكياس الفرن، احضري قطعة من ورق الالمنيوم سميك، ضعي فيها دجاجة واحدة، امسحي الدجاجة بقليل من الزيت، لفي الالمنيوم باحكام، ضعيها في صينية وادخليها الفرن لحوالي ساعة. افتحي الورقة في نهاية الوقت لكي تتحمر الدجاجة.
- متوسط وزن الدجاجة 1 كيلو





الدجاج بالصلصة الحارة

درجة المهارة ★ ★ | الكمية | 4 أشخاص

اذا كنت تحبين البهارات والأطباق ذات النكهة القوية والغنية، سيعجبك هذا الطبق من المطبخ الماليزي. يمكنك تجربة نفس الوصفة على اللحم او الروبيان ايضاً.

1	كيلو	دجاج
3	حبة كبيرة	بصل شرائح
3 - 2	ورق	غار (لوري)
1	عود	قرفة
2	ملعقة صغيرة	ملح
4 - 3	فص كبير	ثوم
3	قرن	فلفل حار

½	ملعقة صغيرة	فلفل شطة
1	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
3	ملعقة كبيرة	زيت
6 - 4	حبة	كيش قرنفل
¼	كوب	صلصة الصويا
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون

للتقديم : أرز بسمتي مطبوخ

1 - اغسلي الدجاج جيداً، قطعيه الى 8 قطع ، انزعي الجلد.
2 - ضعي الدجاج في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، اضيفي مقدار 1 حبة من البصل، الغار، القرفة والملح، ثم اضيفي 1 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا، اغمري الدجاج بالماء دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، اتركيه يغلي لبضع دقائق ثم انزعي الرغوة التي قد تتكون على سطح الدجاج، تخلصي منها.
3 - غطي القدر، اتركيه على نار هادئة الى ان ينضج الدجاج، اخرجي قطع الدجاج، اتركيها جانباً، صفي المرق، اتركيه جانباً.
4 - في وعاء محضرة الطعام، ضعي بقية البصل، الثوم، الفلفل، الفلفل الشطة، الكزبرة، شغلي الى ان يصبح الخليط ناعماً مثل البيورية.
5 - في مقلاة واسعة او قدر متوسط الحجم، سخني الزيت، اضيفي خليط البصل والفلفل، قلبي على نار متوسطة الى ان تتصاعد رائحة زكية، لا تدعي الصلصة تصبح غامقة اللون، اضيفي القرنفل وقلبي لبضع ثواني.
6 - ضعي قطع الدجاج المسلوقة في الصلصة، قلبي الى ان تتغطى من كافة الجوانب.
7 - اضيفي حوالي 1 1/4 كوب من مرق سلق الدجاج، اضيفي صلصة الصويا وعصير الليمون، قلبي لتتوزع المكونات جيداً.
8 - غطي المقلاة واتركيها على نار متوسطة لمدة 15 – 20 دقيقة الى ان ينضج الدجاج وتتكون لديك صلصة سميكة غنية بالطعم .
9 - ضعي الأرز في طبق تقديم، اعملي تجويف في الوسط، ضعي الدجاج مع الصلصة فوق الأرز ثم قدميه مباشرة .

فكرة من منال:

- حين تحمين خليط البصل والفلفل في المقلاة، كوني حريصة حيث يتصاعد من الفلفل رائحة قوية قد تسبب لك العطس او بعض الدموع، انصحك بتشغيل شفاط الهواء عند الطهي.
- لا تستغربي الكمية الوفيرة من البصل في هذه الوصفة، ستلاحظين انه سيذوب ويتناقص حجمه اثناء الطهي.



الدجاج على الطريقة الصينية

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4 أشخاص

يمكن استعمال الروبيان (الجمبري) بدلا من الدجاج واتباع نفس الخطوات. المطبخ الصيني يتميز بالطعم الحار واستعمال النكهة القوية ، ويعود ذلك على حسب رغبتك.

خليط الدجاج:

3	قطع	صدور دجاج فيليه مقطع مكعبات كبيرة
4	ملعقة كبيرة	نشا
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
1	رشة صغيرة	فلفل ابيض
¼	ملعقة صغيرة	كمون

خليط المرق:

1	كوب	مرق دجاج
2	ملعقة كبيرة	خل
2	ملعقة كبيرة	سكر
3	ملعقة كبيرة	صلصة الصويا
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
¼	ملعقة صغيرة	ملح
1	رشة صغيرة	فلفل ابيض

خليط النشا:

1	ملعقة كبيرة	نشا
¼	كوب	ماء

خليط الثوم والزنجبيل:

2 - 3	فص	ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة	فلفل شطة (حسب الرغبة)
1	ملعقة كبيرة	زنجبيل طازج مفروم
3	عود	بصل اخضر مقطع 2 سم مع الأوراق

زيت ذرة

1 - **خليط الدجاج:** في وعاء عميق، ضعي الدجاج، النشا، الملح، الكزبرة، الفلفل والكمون. قلبي الى ان تختلط المكونات. ضعي قطع الدجاج في هذا الخليط. قلبي الى ان تتغطى تماما. اتركيها جانبا.

2 - **خليط المرق:** في كوب كبير ضعي المرق، الخل، السكر، صلصة الصويا، عصير الليمون، الملح، الفلفل الأبيض. اتركيه جانبا.

3 - **خليط النشا:** في كوب اخر ضعي النشا، قلبي ليختلط، اتركيه جانبا.

4 - احضري مقلاة عميقة واسعة، ضعي فيها 3 ملعقة كبيرة من الزيت، سخني على نار قوية.

5 - اسقطي قطع الدجاج في المقلاة (لا تضعي كافة الكمية مرة واحدة) قلبي على نار قوية الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجيها وكرري نفس الخطوات مع اضافة الزيت حسب الحاجة.

6 - **خليط الثوم والزنجبيل:** اضيفي ملعقة من الزيت، اضيفي الثوم، الفلفل الشطة، الزنجبيل، قلبي الى ان يصبح الثوم ذهبي اللون، اضيفي البصل وقلبي لبضع ثواني .

7 - اضيفي خليط المرق، قلبي الى ان يختلط مع الثوم والزنجبيل، اتركيه الى ان يغلي.

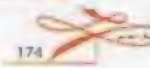
8 - اضيفي خليط النشا مع استمرار التقليب، ستلاحظين ان المرق اصبح مثل الصلصة السميكة، دعيه يغلي بضع ثواني ثم اضيفي الدجاج المقلي.

9 - دعي الدجاج على نار متوسطة لبضع دقائق الى ان يتشرب بنكهة الصلصة وينضج تماما.

10 - قدميه مباشرة بجانب الأرز او الشعيرية (النودلز).

فكرة من منال:

- يجب ان لا تتركي قطع الدجاج بعد تغطيتها بالنشا لفترة طويلة لكي لا يصبح النشا لينا ، ابدأي بهذه الخطوة مباشرة مع بداية تسخين الزيت في المقلاة في الخطوة رقم 4.
- استعملي المقلاة الصينية الواسعة اذا توفرت لديك.





السليق

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 4 - 6 اشخاص

من المطبخ السعودي هذا الطبق التقليدي الشهير، طعم مميز غني بالقيمة الغذائية.

2	كوب	ارز قصير الحبه
لسلق الدجاج:		
1	كيلو	دجاج
1	ملعقة كبيرة	ملح
1	حبة كبيرة	بصل ارباع
4 - 6	حبة	هيل صحيح
1	عود	قرفة صحيح

2 - 3	قطعة	ورق غار (لورى)
4 - 6	فص	مستكة
1 ½	كوب	حليب
للتقديم:		
2 - 3	ملعقة كبيرة	سمن
3	فص	مستكة

1 - اغسلي الأرز جيدا ، انقعيه بالماء لمدة نصف ساعة او اكثر.

2 - سلق الدجاج: اغسلي الدجاجة جيدا، ضعيها في قدر واسع، اغمريها بالماء، اضيفي الملح والبصل، دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، اتركيه على نار متوسطة، انزعي الرغوة المتكونه على سطح الدجاج وتخلصي منها.

3 - اضيفي الهيل، القرفة، الغار ونصف مقدار المستكة، غطي القدر واتركيه يطهى 40 - 45 دقيقة الى ان تنضج الدجاج.

4 - اخرجي الدجاجة، ضعيها في صينية واسعة او طبق فرن، اتركيها جانبا.

5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م ، اشوي الدجاج في الفرن الى ان يصبح ذهبي اللون.

6 - صفي مرق سلق الدجاج، اتركيه جانبا.

7 - احضري قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة، متوسط الحجم.

8 - صفي الأرز من ماء النقع، ضعيه في القدر، اضيفي 4 كوب من مرق الدجاج، اتركي الأرز يطهى الى ان يتشرب المرق، مع التحريك من وقت لآخر.

9 - اضيفي نصف مقدار الحليب، دعي الأرز يطهى بهدوء الى ان يتشرب الحليب .

10- اضيفي بقية الحليب وايضا اتركي الأرز الى ان يتشرب الحليب ويصبح لين القوام، تذوقي الطعم واضيفي الملح اذا احتاج الأمر.

11- ضعي السليق في طبق التقديم، وزعي فوقه قطع الدجاج.

12- للتقديم: في مقلاة صغيرة سخني السمن مع المستكة ، صبي السمن الحار فوق السليق وقدميه مباشرة.

فكرة من منال:

- استعملي الأرز القصير الحبة (المصري) لكي تحصلي على قوام كريمي ناعم للسليق. الأرز البسمتي غير مناسب لهذه الوصفة.
- لتحمير الدجاج بلون شهي، امسحي الدجاجة بقليل من الكاتشاب او معجون الطماطم او الزبدة.
- استعمال قدر ستانلس ستيل في هذه الوصفة اساسي لكي يطهى السليق بهدوء، ويكتسب طعما لذيذا.



الفريكة مع الدجاج

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4- 5 أشخاص

لأرقى العزائم والأغنى الولائم. الفريكة (الفريك) مع الدجاج، طبق غني بالقيمة الغذائية لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين والألياف. تحتاج الفريكة إلى وقت طويل للطهي، حاولي أن تطبخي الدجاج ثم خذي بعض المرق في منتصف الوقت واطبخي الفريكة.

1	كيلو تقريبا	دجاج
2	عود	قرفة
1	حبة كبيرة	بصل ارباع
4 - 6	حبة	هيل صحيح
8 - 10	حبة	فلفل اسود صحيح
8 - 10	حبة	قرنفل صحيح
1	ملعقة كبيرة	ملح
3 - 4	ورقة	غار (لوري)
خلطة تغطية الدجاج:		
2 - 3	ملعقة كبيرة	روب (زبادي)
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين) مطحونة
¼	ملعقة صغيرة	ملح
الفريكة:		
4	ملعقة كبيرة	زيت
2	حبة متوسطة	بصل مكعبات صغيرة
2	كوب	فريكة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
½	ملعقة صغيرة	قرفة مطحونة

صنوبر مقلي

1 - اغسلي الدجاجة جيداً، ضعيها في قدر واسع، اغمريها بالماء، أضيفي عيدان القرفة والبصل، دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي الماء، اتركيه يغلي لبضع دقائق الى ان تتكون لديك رغوة على سطح الدجاج، انزعي الرغوة وتخلصي منها.

2 - أضيفي الهيل، الفلفل، القرنفل، الملح و الغار، غطي القدر، اتركيه على نار متوسطة الى ان ينضج الدجاج 30 - 40 دقيقة.

3 - اخرجي الدجاجة من المرق، صفي المرق واحتفظي به جانباً.

4 - شغلي الفرن على درجة حرارة 180 م. احضري صينية او طبق فرن زجاجي.

5 - **خلطة تغطية الدجاج:** ضعي مقادير خلطة تغطية الدجاج في طبق، قلبي الى ان تختلط. اقطعي الدجاجة الى اربعة اجزاء او اتركيها كاملة كما هي، وزعي الخلطة على الدجاج بحيث تتغطى بطبقة خفيفة من كافة الجوانب. ضعي القطع في الصينية، ادخليها الفرن 10 - 15 دقيقة الى ان تصبح ذهبية، احتفظي بها ساخنة.

6 - **الفريكة:** اغسلي الفريكة جيداً، صفيها من الماء، اتركيها جانباً.

7 - في قدر متوسط الحجم، ضعي الزيت، أضيفي البصل وقلبي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون، أضيفي الفريكة، قلبي على نار متوسطة 2 - 3 دقيقة الى ان تكتسب نكهة البصل.

8 - أضيفي 3 كوب مرق الدجاج، الملح والبهارات، قلبي الى ان تختلط المكونات، دعي الفريكة تغلي ثم غطي القدر، واتركيها على نار هادئة جدا 40 - 50 دقيقة، الى ان تتضاعف بالحجم وتنضج. (اذا لاحظت ان المرق تناقص و الفريكة لم تنضج بعد، أضيفي مزيد من المرق بالتدريج).

9 - ضعي الفريكة في طبق التقديم، رصي فوقها الدجاج، انثري فوقها الصنوبر، قدميها بجانب سلطة الروب بالخيار.

فكرة من منال:

- لعمل الفريكة بالفرن: بعد الانتهاء من تحضير الفريكة مع البصل، ضعيها في طبق فرن عميق او طبق فخار، غطيها باحكام وادخليها فرن متوسط الحرارة مع تسقيتها بالمرق بشكل متكرر كل حوالي ربع ساعة الى ان تنفتح حبات الفريكة وتنضج تماما.





المسخن

درجة المهارة ★★ | الكمية 8 اشخاص

من الأطباق الفلسطينية العريقة، وجبة غنية ببركة زيت الزيتون، خبز الطابون او الشراك يعلوه الدجاج المطهو بكمية وفيرة من البصل والسماق يعلوه الصنوبر المقلي.

لسلق الدجاج:

2	كيلو	دجاج
2	حبة كبيرة	بصل ارباع
1	عود	قرفة
10	حبة	هيل صحيح
1	ملعقة كبيرة	ملح
10	حبة	فلفل اسود صحيح
2	قطعة	ورق غار (لوري)

الحشو:

5 - 6	حبة كبيرة	بصل مفروم خشن
2	كوب	زيت زيتون
½	كوب او اكثر	صنوبر مقلي
4 - 6	ملعقة كبيرة	سماق
8	رغيف	خبز ايراني او شراك

1 - **لسلق الدجاج:** نظفي الدجاج واغسليه جيدا. ضعي ربع حبة بصل في داخل كل دجاجة. ضعي الدجاج في قدر كبير الحجم. اغمريه بالماء. اضيفي بقية البصل، القرفة، الهيل، الملح، الفلفل والغار. دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي. انزعي الرغوة التي تتجمع على سطح الدجاج.

2 - خففي النار وغطي القدر. اتركي الدجاج لمدة ساعة او الى ان ينضج.

3 - اخرجي الدجاج من ماء السلق. صفي ماء السلق ، اتركيه جانبا.

4 - **الحشو:** في قدر واسع ضعي البصل و زيت الزيتون. قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل. اتركي البصل على نار هادئة الى ان يصبح لينا. اضيفي حوالي كوب من مرق الدجاج و2 ملعقة كبيرة من السماق. اتركي البصل على نار هادئة الى ان ينضج تماما ويتناقص حجمه.

5 - بعد ان يبرد الدجاج قليلا اقطعي كل دجاجة الى اربعة قطع.

6 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 200°م . احضري صينية فرن واسعة.

7 - ضعي الدجاج في الصينية، ادخليها الفرن 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.

8 - خذي رغيف الخبز، بللي اطرافه بالمرق . ضعي الرغيف امامك، وزعي فوقه كمية وفيرة من خليط البصل. ضعي بعض الصنوبر. ضعي قطعة دجاج ثم بعض الصنوبر. لفي الرغيف حول الدجاجة.

9 - ضعي الرغيف المحشو بالدجاج في الصينية ، ادخليها الفرن لبضع دقائق الى ان يتحمص الرغيف قليلا.

10- **للتقديم:** قدمي المسخن مع سلطة خضراء او سلطة اللبن بالخيار.

فكرة من منال:

- احب دائما ان اضع البصل في داخل الدجاجة اثناء سلقها فتكتسب طعما لذيذا ونكهة طيبة.
- الطريقة التقليدية للمسخن ان يوضع الرغيف وفوقه حشو البصل والصنوبر، ثم رغيف اخر وحشو البصل وهكذا. ثم توضع اصناف الدجاج على سطح اخر رغيف ثم يقدم على المائدة.
- من المهم جدا اختيار نوعية فاخرة من زيت الزيتون لتحضير هذا الطبق حيث ان طعم الزيت ونوعيته له عامل كبير في الحصول على طعم طيب.
- لا تشغلي وترهقي نفسك بالطهي اثناء نزهات الحدائق وطلعات البحر. اعملي المسخن في منزلك، غلفي كل قطعة على حدة بورق الالمنيوم، وقدميه لأفراد اسرتك حاضرا وقت الغذاء بجانب طبق من السلطة.



المسقعة الراقية

درجة المهارة ★★ | الكمية 6 - 8 اشخاص

أحب ان اصف هذه الوصفة بالمسقعة الراقية لأنها تكون جذابة عند التقديم، كما انها تعتبر طبق رئيسي غني حيث تحتوي على كمية وفيرة من اللحم.

2	حبة كبيرة	باذنجان رومي
الحشو:		
3	ملعقة كبيرة	زيت
2 - 3	فص	ثوم شرائح
1	حبة متوسطة	بصل مفروم
400	جرام	لحم مفروم خشن
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مكعبات
2	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
1	ملعقة صغيرة	دارسين (قرفة)
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

الصلصة:		
2	ملعقة كبيرة	زيت
4 - 6	فص كبير	ثوم شرائح
2 - 3	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
2	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة
2	كوب	ماء
1	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
الطبقة العلوية:		
2	حبة كبيرة	طماطم مفروم خشن

للقلي: زيت ذرة

للتقديم: صنوبر مقلي

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري طبق فرن متوسط الحجم.

2 - لا تقشري الباذنجان بالكامل (اطري السمرا). قطعيه بالعرض الى شرائح قياسها 3 سم تقريبا، انثري عليها بعض الملح، اتركيه جانبا بضع دقائق الى ان يتكون عليه قطرات من الماء. احضري فوطة نظيفة او ورق المطبخ، امسحي الملح وقطرات الماء المتكونة على الباذنجان.

3 - سخني الزيت في مقلاة عميقة.

4 - اقلي الباذنجان الى ان يصبح ذهبي، اخرجيه، ضعيه في طبق الفرن بحيث يكون طبقة واحدة.

5 - **الحشو:** في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم ضعي الزيت، أضيفي الثوم والبصل وقلبي على نار متوسطة الى ان يصبح البصل ذهبي اللون. أضيفي اللحم المفروم وقلبي الى ان يجف و ينضج. أضيفي الفلفل الأخضر، البهارات، القرفة، الملح والفلفل الأسود. قلبي المكونات اتركيها جانبا.

6 - **الصلصة:** في قدر صغير ضعي الزيت والثوم، قلبي الى ان تتصاعد نكهة الثوم. أضيفي المعجون، الطماطم، قلبي الى ان يغلي الخليط لبضع ثواني (ذلك يجعل الصلصة لذيذة) أضيفي الماء، البهارات المشكلة، الملح، الفلفل، قلبي الى ان يختلط، اتركيه جانبا.

7 - اضغطي باطراف اصابعك في وسط كل شريحة من الباذنجان لكي يصبح لديك حفرة صغيرة او تجويف في الوسط. املئي هذا التجويف بحشو اللحم.

8 - ضعي بعض الطماطم المفرومة فوق كل شريحة، وزعي الصلصة فوق الباذنجان، غلفي بورق الألمنيوم.

9 - ادخليه الفرن 20 - 25 دقيقة الى ان يتسبك وتصبح الصلصة سميكة. انزعي الورق واتركي المسقعة في الفرن لبضع دقائق الى ان يصبح سطحها ذهبي اللون. وزعي الصنوبر، قدميها بجانب الأرز.

فكرة من منال:

- الباذنجانة الكبيرة تعطي 4 شرائح تقريبا
- ليس من الضروري ان تحتفظي بقشرة الباذنجان، يمكنك تقشيره اذا رغبت. عدم تقشير الباذنجان يساعد على تماسك شريحة الباذنجان جيدا وايضا يضيف مزيدا من الألياف الى وجبتك



المندي

درجة المهارة ★★ | الكمية 4 - 6 اشخاص

تناولي مع اسرتك وجبة غذاء مميزة . طبق المندي على طريقة منال.

خليط الأرز

الكمية	الوحدة	المكون
3	كوب	ارز بسمتي
3	ملعقة كبيرة	سمن
2	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
1	عود	قرفة (دارسين)
6 - 8	حبة	قرنفل صحيح
8	حبة	هيل صحيح
2 - 3	قطعة	ورق غار(لوري)
2	ملعقة صغيرة	ملح
3	حبة متوسطة	طماطم مفرومة
2 - 4	قرن	فلفل اخضر
4 ½	كوب	ماء او مرق ساخن

خليط الدجاج

الكمية	الوحدة	المكون
1	كيلو	دجاج ثمانية قطع
½	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
1 ½	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود مطحون
½	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو(بابريكا)
½	ملعقة صغيرة	قرفة مطحونة
1	ملعقة صغيرة	كركم
½	ملعقة صغيرة	لومي مطحون
½	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
2	ملعقة كبيرة	زيت
4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون

للتقديم : صنوبر مقلي

1 - **خليط الأرز :** اغسلي الأرز الى ان يصبح الماء صافيا، انقعيه في الماء الدافىء المملح 15 - 20 دقيقة.

2 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 °م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط . احضري طبق فرن كبير الحجم.

3 - في قدر متوسط الحجم، سخني السمن والبصل، قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح البصل ذهبي اللون، أبعدي القدر عن النار.

4 - صفي الأرز من ماء النقع واضيفيه الى البصل، اضيفي القرفة، القرنفل، الهيل، الغار، الملح والطماطم، قلبي لتتوزع المكونات مع بعضها. ضعي الأرز في طبق الفرن.

5 - قطعي قرون الفلفل الى شرائح او انصاف ، ضعيها فوق الأرز، صبي المرق او الماء فوق الأرز.

6 - غطي الطبق بطبقة من ورق الألمنيوم ، اعملي 5 - 6 شقوق في ورق الألمنيوم ، اتركي الطبق جانبا.

7 - **خليط الدجاج:** في وعاء متوسط الحجم ضعي الهيل، البهارات، الملح، الفلفل، البابريكا، القرفة، الكركم، اللومي، الكزبرة، الزيت وعصير الليمون، قلبي المكونات مع بعضها ثم وزعيها فوق قطع الدجاج الى ان تتغطى من كافة الجوانب.

8 - ضعي قطع الدجاج فوق ورقة الألمنيوم التي فوق الأرز.

9 - غلفي الدجاج بورق الألمنيوم، مع احكام تغطية الطبق جيدا من الجوانب، لكي تمنعي خروج البخار.

10 - ادخلي الطبق الى الفرن لحوالي ساعة وربع، الى ان يتشرب الأرز كافة المرق وينضج الدجاج، يمكنك تقديمه بهذا الشكل او اكمال الخطوة اللاحقة .

11 - **المندي المدخن :** ضعي قطعة فحم على النار الى ان تصبح جمرة ، ابعدي الطبقة العلوية من الالمنيوم من فوق الدجاج، ضعي قطعة الفحم، اعيدي التغطية بالألمنيوم بسرعة بحيث تحافظين على الدخان المتصاعد من الفحم، وبذلك يكتسب الدجاج نكهة الدخان، بعد مرور بضع ثواني تخلصي من الفحم.

12 - **للتقديم :** خذي قطع الدجاج وضعيها جانبا، ابعدي الألمنيوم من فوق الأرز، أعيدي ترتيب قطع الدجاج فوق الأرز، وزعي فوقه الصنوبر المقلي، وقدميه ساخنا في نفس الطبق.



فكرة من منال:

- يمكنك تنفيذ هذه الوصفة على اللحم، ولكن اللحم يحتاج الى وقت اطول للطهي، وبالتالي انصحك ان تسلقي اللحم اولاً ثم اكملي خطوات المندي كما في الوصفة. استعملي قطع من اللحم الهبرة او الموزات.



الهريس السريع

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4 اشخاص

من الأطباق الخليجية الشهيرة، يرتبط تقديمه بشهر رمضان الكريم، ولكن البعض يقدمه طوال العام، يعتبر الهريس مصدرا غنيا للبروتين والألياف. وعادة يتم طبخه باستعمال حبوب القمح واللحم، جربي هذه الطريقة السريعة لعمل هريس باستعمال الشوفان الجاهز.

1	كيلو	لحم غنم او بقر بدون دهن
4 - 6	حبة	هيل صحيح
1	عود	قرفة صحيح
2 - 3	قطعة	ورق غار
2	حبة كبيرة	بصل
1	ملعقة كبيرة	ملح
3	كوب	شوفان
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	قرفة ناعمة
¼	كوب	سمن مذاب

1 - اغسلي اللحم جيدا، قطعيه الى قطع صغيرة، ضعيه في قدر كبير الحجم، اغمريه بالماء. اضيفي الهيل، القرفة، الغار، البصل ضعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، انزعي الرغوة عن سطح اللحم.

2 - غطي القدر واتركيه لمدة ساعة، او الى ان ينضج اللحم تماما.

3 - اخرجي قطع اللحم من المرق، ضعيها جانباً، صفي المرق وتخلصي من البصل والهيل وعود القرفة والغار (يجب ان يكون لديك حوالي 4 كوب من المرق، اضيفي مزيد من الماء اذا كان المرق قليلا).

4 - احضري قدر نظيف (يفضل قدر استانلس ستيل سميك القاعدة) ضعي فيه اللحم، المرق، اضيفي الملح، الشوفان، الفلفل والقرفة.

5 - غطي القدر واتركيه على نار هادئة جدا لمدة 30 - 40 دقيقة، الى ان يصبح الخليط لينا، مع التحريك من وقت لآخر. اضيفي مزيد من الماء اذا اصبح الخليط ثقيلا.

6 - باستعمال ملعقة خشبية عريضة حركي الهريس بشكل دائري، مع الضغط على قطع اللحم الى ان يتفتت ويذوب تماما، ويتكون لديك الهريس بقوامه الناعم.

7 - غطي القدر، واتركي الهريس على نار هادئة 5 - 10 دقيقة، الى ان يتماسك يصبح ثقيلا. مع التحريك من وقت لآخر.

8 - ضعي الهريس في طبق التقديم، وزعي فوقه السمن المذاب الساخن.

فكرة من منال:

- يمكنك اعادة تسخين الهريس في الميكروويف بكفاءة، ولكن كوني حريصة لتقليبه من وقت لآخر اثناء التسخين لكي تتوزع الحرارة جيدا، حيث ان الهريس يعتبر سميك وكثيف القوام ويجب تحريكه لكي لا تتجمع الحرارة في الوسط.
- استعمال قدر ستانلس ستيل يساعد على طهي الهريس بهدوء.





برياني الروبيان

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4 أشخاص

من المائدة الهندية والخليجية طبق مميز يتماشى مع محبي الأكلات المبهرة. يمكنك تنفيذ هذه الوصفة باستعمال الدجاج أيضا. بالطبع يمكنك اضافة بعض الشطة اذا رغبت بالأكل الحار. الزعفران يجعل هذا الطبق مميزا ولكن اذا لم يتوفر يمكنك الاستغناء عنه.

الكمية	الوحدة	المكون
3 - 4	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
2	حبة كبيرة	بصل مفروم
1	ملعقة كبيرة	زنجبيل طازج مفروم
2	فص	ثوم مهروس
¾	كيلو تقريبا	روبيان (جمبري - قريدس) متوسط الحجم مقشر
1	كوب	روب
4	ملعقة كبيرة	معجون الطماطم
4	ملعقة صغيرة	بهارات برياني
2	ملعقة صغيرة	كزبرة ناعمة
1	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
2	ملعقة صغيرة	ملح

الكمية	الوحدة	المكون
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
½	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
6 - 8	حبة	هيل صحيح
1	عود	قرفة صحيحة
1	كوب	بازيلاء مجمدة
1	ملعقة صغيرة	زعفران
¼	كوب	حليب ساخن
1 ¼	كوب	ماء
2 ½	كوب	ارز بسمتي
4	ملعقة كبيرة	سمن (او زيت)

للتقديم: كزبرة خضراء

1 - ضعي الزيت في قدر متوسط الحجم، أضيفي البصل. قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون. أضيفي الزنجبيل، الثوم، قلبي لبضع ثواني، أضيفي الروبيان وقلبيه لبضع دقائق الى ان يتغير لونه، ابعديه عن النار.
2 - أضيفي الروب، معجون الطماطم، بهارات البرياني، الكزبرة، الكمون، الملح، العصير، القرفة، الهيل، حبوب الهيل، عود القرفة، أضيفي البازلاء، قلبي المكونات مع بعضها، اتركيها على نار هادئة 15 - 20 دقيقة الى ان ينضج الروبيان (يجب ان يبقى لديك صلصة سميكة فلا تدعي الروبيان يجف تماما).
3 - في كوب صغير ضعي الحليب والزعفران، اتركيه جانبا.
4 - اغسلي الأرز عدة مرات بالماء، ضعي الأرز في وعاء زجاجي، اغمريه بالماء المغلي، اتركيه لحوالي 5 دقائق ثم تخلصي من الماء. (حبة الأرز تتشرب بسرعة بالماء المغلي ويتضاعف حجمها)
5 - وزعي الأرز فوق طبقة الروبيان في القدر، ساوي السطح، صبي فوقه الماء.
6 - باستعمال يد الملعقة الخشبية، اعملي 3 - 4 فجوات او ثقوب في الأرز، وزعي فيها خليط الحليب بالزعفران.
7 - وزعي السمن (او الزيت) على سطح الأرز.
8 - اقطعي ورق المنيوم بحجم القدر، ضعي ورق الالمنيوم فوق سطح الأرز، ضعي غطاء القدر، اتركيه على نار هادئة جدا لحوالي ساعة الى ان ينضج الأرز على البخار، ويتشرب كل السائل، ابعديه عن النار واتركيه ليهدأ لحوالي 10 دقائق.
9 - قلبي البرياني بهدوء، ضعيه في طبق التقديم، وزعي فوقه بعض الكزبرة الخضراء.

فكرة من منال:

- حرصي طبخ البرياني على الطريقة الهندية التقليدية القديمة، الارز غير مطبوخ، يترك لبضع دقائق في الماء المغلي.
- الحليب الساخن يساعد على تليين الزعفران في وقت قصير وايضا يساعد على استخلاص اقصى قدر من النكهة.
- لعشاق البرياني المبهر يمكنك زيادة كمية البهارات المستعملة.





برياني اللحم

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4- 5 اشخاص

الطبق الهندي الشهير، اقدمه لك بطريقة سهلة ومبسطة ، اضيفي مزيد من بهارات البرياني حسب رغبتك.

5	كوب	ارز بسمتي
½	ملعقة صغيرة	زعفران
¼	كوب	ماء الورد

لسلق اللحم:

1	كيلو	لحم غنم او بقر قطع متوسطة الحجم
1	حبة متوسطة	بصل ارباع
6 - 10	حبة	هيل صحيح
2 - 3	حبة	هيل اسود صحيح
6 - 10	حبة	مسمار (قرنفل) صحيح
4	قطعة	ورق غار (لورق)
3	عود متوسط	قرفة (دارسين)
10	حبة	فلفل اسود صحيح
½	ملعقة صغيرة	كركم

خليط البرياني:

½	كوب	زيت
3	حبة متوسطة	بصل مفروم خشن
4	فص	ثوم مهروس
1	ملعقة كبيرة	زنجبيل طازج مفروم
2	قرن	فلفل اخضر حار
3	حبة كبيرة	طماطم مقطع مكعبات صغيرة
3	حبة متوسطة	جزر مكعبات متوسطة
3	حبة متوسطة	بطاطس مكعبات متوسطة
1	كوب	بازيلاء مجمدة
1	ملعقة كبيرة	بهارات البرياني
1	ملعقة صغيرة	ملح
4	حبة كبيرة	بيض مسلوق

1 - اغسلي الأرز جيدا ، انقعيه بالماء لمدة نصف ساعة او اكثر .

2 - ضعي الزعفران في كوب صغير، اضيفي اليه ماء الورد واتركيه جانبا الى ان يتحلل لونه.

3 - **لسلق اللحم:** في قدر متوسط الحجم ضعي اللحم، اضيفي البصل المقطع، الهيل، الهيل الأسود، المسمار، الغار، القرفة، الفلفل الأسود والكركم، اغمري اللحم بالماء، غطي القدر واتركيه على نار متوسطة لمدة ساعة او الى ان ينضج اللحم.

4 - اخرجي اللحم من المرق، صفي المرق واحتفظي بها جانبا، يجب ان يكون لديك حوالي 1 كوب من المرق.

5 - **خليط البرياني:** في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اضيفي البصل المفروم وقلبي الى ان يصبح البصل ذهبي اللون، اضيفي الثوم، الزنجبيل، قرون الفلفل، قلبي قليلا ليذبل الثوم.

6 - اضيفي الطماطم والجزر وقلبي الى ان يذبل الجزر، اضيفي البطاطس، البازيلاء، اللحم المسلوق، المرق، بهارات البرياني والملح، اتركيه يطهى على نار متوسطة لمدة 5 دقائق الى ان يتشرب المرق ، اتركيه جانبا.

7 - في قدر كبير ضعي حوالي 2 لتر من الماء، اضيفي 2 ملعقة كبيرة ملح و2 ملعقة كبيرة زيت، دعي الماء على نار قوية الى ان يغلي، صفي الأرز من ماء النقع، اضيفيه الى الماء المغلي، اتركيه يغلي بقوة من 5 - 6 دقائق الى ان يتضاعف حجم حبة الأرز، لا تدعيه ينضج تماما ، صفيه من ماء السلق، اتركيه جانبا .

8 - في نفس القدر ضعي نصف مقدار الأرز المشخول (المسلوق) وزعي فوقه نصف خليط البرياني، ثم نصف الأرز ثم بقية خليط البرياني.

9 - باستعمال يد الملعقة الخشبية اعملي بعض الثقوب على سطح الأرز، وزعي فيها خليط الزعفران وماء الورد ، ضعي صفيحة طهي الأرز تحت القدر، ضعي غطاء القدر باحكام، اتركيه على نار هادئة جدا لمدة ساعة او الى ان ينضج الأرز.

10 - **للتقديم:** قلبي الأرز بهدوء لتختلط المكونات مع بعضها، ضعيه في طبق التقديم، وزعي فوقه البيض المسلوق وزينيه حسب الرغبة.

فكرة من منال:

- لطهي الأرز بكفاءة لفي غطاء القدر بفوطة المطبخ او بقطعة شاش ثم ضعيها فوق القدر فتمنع خروج البخار.



تشريبة مرق السمك

درجة المهارة ★★ | الكمية | 5 أشخاص

طبق خليجي غني بالطعم. يمكنك استعمال السمك الزبيدي او سمك الهامور، او اي نوع سمك مشابه.

½	باكيت	خبز رقاق
1	كيلو	سمك زبيدي او هامور
خليط المرق:		
½	كوب	زيت ذرة
3	حبة كبيرة	بصل مفروم
4	فص	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	فلفل شطة
4	حزمة صغيرة	كزبرة خضراء مفرومة ناعم
½	حزمة	حلبة خضراء مفرومة ناعم

½	ملعقة صغيرة	كركم
4	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة ناعم
1	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
3	كوب	ماء
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة كبيرة	بهار سمك
1	حبة	لومي (ليمون مجفف)
¼	كوب	تمر هندي منقوع
1	قرن	فلفل اخضر حار

1 - احضري طبق تقديم واسع وعميق. قطعي الخبز الرقاق وضعيه في الطبق على شكل طبقة ترتفع الى الجوانب. اتركيه جانبا لحين طبخ المرق.
2 - اغسلي السمك جيدا بالملح والدقيق. انزعي الرأس. اقطعي السمك الى قطع متوسطة حسب حجم ونوع السمك. ضعي السمك في مصفاة واتركيه جانبا.
3 - **خليط المرق:** في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت. سخني الزيت ثم اضيفي البصل. قلبي الى ان يصبح البصل ذهبي اللون. اضيفي الثوم والفلفل الشطة. قلبي لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح الثوم ذهبي اللون.
4 - اضيفي الكزبرة الخضراء والحلبة. قلبي لحوالي خمسة دقائق. ستلاحظين ان الكزبرة والحلبة ستذبل ويتكون سائل خفيف . استمري بالتقليب الى ان يجف السائل. ذلك يعمل على تحميص الخضرة واكتسابها طعم لذيذ .
5 - اضيفي الكركم وقلبي الى ان يتوزع مع الخضرة.
6 - اضيفي الطماطم. قلبي الى ان تجف قليلا. اضيفي معجون الطماطم والماء. اتركي المرق على نار متوسطة الى ان يغلي. اضيفي الملح، بهار السمك، اللومي، التمر الهندي . قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها . يسمى هذا الخليط بالمرق او بالصالصة.
7 - بحرص ضعي قطع السمك على سطح المرق. ضعي قرن الفلفل. غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة 30 دقيقة تقريبا الى ان ينضج السمك ويتسبك المرق.
8 - احضري طبق التقديم الذي وضعت فيه الرقاق. استعملي ملعقة شوربة وخذي مرق السمك وصبيه فوق الرقاق لكي يتشرب بالمرق.
9 - رصي قطع السمك فوق الرقاق ، وزعي فوقه بقية المرق. انثري عليه بعض الكزبرة وقدميه ساخنا .

فكرة من منال:

- خبز الرقاق هو خبز تنور او صاج رقيق جدا ويكون جافا ويسهل تكسيره . اذا لم يتوفر يمكنك تقديم التشريبة مع أرز مطبوخ بدلا من الخبز الرقاق.
- طهي المرق على عدة مراحل يعمل على اعطاء المرق طعما لذيذا وغنيا. ستلاحظين مثلا تحمير البصل اولا ثم الثوم ثم تحميص الخضرة ثم تحميص الطماطم. هذه الخطوات وان بدت لديك تحتاج وقتا، انصحك بان تقومي بتعهدها بنفس الطريقة التي ذكرتها بالوصفة لتحصلي على تشريبة مرق غنية بالطعم.
- قد تحتاجين اضافة مزيد من الماء اذا كان المرق سميكا. يتوقف ذلك على نوع السمك ومقدار الكزبرة الخضراء المستعملة.



دجاج بالجبن والأعشاب

درجة المهارة ★★ | الكمية 4 اشخاص

طبق مناسب لوجبة غداء سريعة. أعدي زبدة الأعشاب مسبقا وضعيها في الثلاجة، لتكون جاهزة للتقديم مع الدجاج.

4	قطع	دجاج فيليه منزوعة الجلد والعظم
الحشو:		
½	كوب	جبن ابيض مفتت
½	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
½	ملعقة صغيرة	نعناع مجفف
½	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
التغطية:		
1	حبة كبيرة	بيض
¼	ملعقة صغيرة	ملح
1	رشة صغيرة	فلفل اسود
1	كوب	بقسماط
زبدة الأعشاب:		
1	كوب	زبدة لينة
1	ملعقة صغيرة	زعتر مجفف
1	ملعقة صغيرة	ثوم او بصل بودرة
1	ملعقة صغيرة	بقدونس مجفف
1	ملعقة صغيرة	شبت مجفف
½	ملعقة صغيرة	ملح
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

للقلي: زيت ذرة

1 - انثري بعض الملح والفلفل الأسود على قطع الفيلية.
2 - باستعمال السكين اعملي شق في جانب كل قطعة من الفيليه. اتركيه جانبا.
3 - **الحشو:** في طبق صغير ضعي الجبن، الريحان، النعناع، الثوم، الفلفل الاسود. اهرسي الجبن بالشوكة وقلبي المكونات مع بعضها الى ان يصبح الخليط لينا.
4 - ضعي بعض حشو الجبن في داخل التجويف او الشق الذي عملتيه في الفيلية. اضغطي عليه بباطن الكف لكي تتاكدي من اغلاق الفتحة.
5 - **التغطية:** ضعي البيض في طبق عميق. اضيفي الملح والفلفل. اخفقي بالشوكة قليلا، اتركيه جانبا.
6 - ضعي البقسماط في طبق اخر.
7 - ضعي قطعة من الفيليه في البيض الى ان تتغطى بطبقة خفيفة من البيض. ثم انقليها الى طبق البقسماط. قلبي على الجانبين الى ان تتغطى بالبقسماط.
8 - **القلي:** سخني الزيت في مقلاة عميقة. اقلي قطع الفيليه على نار هادئة الى ان تصبح ذهبية اللون.
9 - ضعي الفيليه في طبق التقديم ثم ضعي فوقه شريحة من زبدة الأعشاب . قدميه مباشرة مع تشكيلة من الخضراوات.
10- **زبدة الاعشاب:** ضعي الزبدة في طبق عميق، اضيفي الزعتر، الثوم، البقدونس، الشبت، الملح والفلفل. قلبي الى ان تختلط الزبدة مع الأعشاب جيدا.
11- احضري قطعة من الورق الشمعي او ورق الزبدة. ضعي الزبدة على طرف الورقة. لفي الورقة حول الزبدة مع الضغط عليها بهدوء لكي تأخذ الشكل الإسطواني ، ضعيها في الثلاجة لعدة ساعات او الى ان تتماسك ثم قطعيها الى شرائح حسب الرغبة.

فكرة من منال:

- يمكنك عمل كمية من زبدة الأعشاب وحفظها في الفريزر لحين اللزوم. اخرجيها واتركيها لبضع دقائق الى ان تلين ثم قطعي منها ما تحتاجين واعيدي البقية الى الفريزر.
- نوعي في الأعشاب المضافة الى الزبدة حسب الرغبة. اذا لم تتوفر الاعشاب المجففة استعملي الطازجة.
- استمتعي بزبدة الأعشاب فوق فيليه السمك وستيك اللحم.
- استعملي زبدة الأعشاب في حشو السندويشات: احمصي السندوتش بطبقة خفيفة من زبدة الأعشاب، ضعي بعض الدجاج المسلوق او الديك الرومي المدخن ، شرائح خس وخلل وطماطم . قدميها كوجبة عشاء سريعة و لذيذة جدا.



دجاج بالجلاش

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4 أشخاص

طبق خفيف يصلح لوجبة الغداء او العشاء .

4	قطعة	فيليه صدر دجاج منزوع الجلد والعظم
½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	باكيت	جلاش
½	كوب	زبدة مذابة
¼	كوب	زيت
الحشو		
½	حبة	فلفل اخضر حلو، شرائح رفيعة
1	حبة صغيرة	بصل مفروم ناعم
2	فص	ثوم مهروس
2	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بهارات الكاري
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	كوب	مايونيز

1 - ضعي فيليه الدجاج بين قطعتين من ورق النايلون، اطرقيها قليلاً. قطعيها الى اصابع طولية، انثري عليها بعض الملح والفلفل. اتركيها جانباً.

2 - **الحشو:** في وعاء زجاجي ضعي الفلفل الأخضر، البصل، الثوم، الريحان، عصير الليمون، البصل البودرة ، الملح، بهارات الكاري، الفلفل الأسود، قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها، ثم أضيفي المايونيز وقلبي الى ان يختلط.

3 - سخني الفرن على درجة حرارة 170 مْ. ثبتي الرف الشبكي، استعملي صينية قصيرة الحافة.

4 - ضعي عجينة الجلاش على الطاولة، غطيها بفوطة قطنية او ورق نايلون، لكي لا تجف .

5 - ضعي الزبدة والزيت في كوب او طبق عميق، استعملي فرشاة عريضة.

6 - اقطعي الجلاش الى ثلاثة مستطيلات.

7 - خذي مستطيل من الجلاش، باستعمال الفرشاة، وزعي بعض خليط الزبدة والزيت، ضعي فوقه مستطيل اخر، ضعي على الطرف قطعة من الدجاج، وزعي فوقها بعض الحشو. لفي الجلاش فوق قطعة الدجاج الى ان تتغطى تماما.

8 - ضعي الجلاش المحشي في الصينية، وزعي بعض خليط الزبدة والزيت على سطح الجلاش.

9 - ادخلي الفرن 15 – 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون وينضج الدجاج جيدا .

10- ضعي بعض اوراق الخس في طبق التقديم ، رصي فوقه الجلاش وقدميه بجانب خضراوات سوتيه.

فكرة من منال:

- تأكدي من نضج الدجاج من الداخل قبل اخراجه من الفرن، اذا لاحظت انه لم ينضج بعد غطي الصينية بورق الالمنيوم واستمري في الطهي لبضعة دقائق اخرى. التغطية بالألمنيوم للمحافظة على لون الجلاش لكي لا يصبح غامقا.



دجاج تكا على طريقة منال

درجة المهارة ★★ | الكمية 4 أشخاص

انقعي الدجاج في تتبيلة البهارات لعدة ساعات لكي يتشبع بطعم لذيذ. يمكنك شوي هذا الدجاج على الفحم اذا رغبت.

1	كيلو	دجاجة كبيرة
2	ملعقة كبيرة	خل
التتبيلة:		
3 - 4	فص	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	زعفران مفتت
2	ملعقة صغيرة	بابريكا (فلفل حلو)
1	ملعقة صغيرة	زنجبيل مطحون
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة	كزبرة مطحونة
½	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
3	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
½	كوب	روب (زبادي)
4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2	ملعقة صغيرة	ملح
خلطة الفحم:		
1	ملعقة صغيرة	زيت او سمن
2 - 3	قطعة	فحم

1 - اغسلي الدجاجة، جففيها، قطعيها الى ارباع، تخلصي من الجلد، اعملي فيها بعض الفتحات او الشقوق لتسهيل عملية التتبيل. ضعي قطع الدجاج في طبق زجاجي.

2 - وزعي الخل فوق الدجاج، ادعكيها باطراف اصابعك الى ان تتغطى بالخل، اتركي الدجاج جانبا لحين اعداد التتبيلة.

3 - **التتبيلة:** في طبق زجاجي عميق ضعي الثوم، الزعفران، البابريكا، الزنجبيل، الكمون، الكزبرة، الهيل، المعجون، الروب، الزيت والملح، قلبي هذه المكونات مع بعضها جيدا. وزعي هذا الخليط على قطع الدجاج لتتغطى كلها.

4 - غطي الطبق بالنايلون. ضعيه بالثلاجة لعدة ساعات او ليلة كاملة، بعد مرور بعض الوقت اقلبي قطع الدجاج على الجانب الآخر لتتأكدي من توزيع التتبيلة.

5 - اخرجي الدجاج من الثلاجة لبضع دقائق قبل الطهي، لكي يصبح بدرجة الحرارة العادية.

6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.

7 - ضعي قطع الدجاج في صينية فرن. ادخليها الفرن دون تغطية لمدة نصف ساعة.

8 - **خلطة الفحم:** ضعي السمن في قطعة صغيرة من ورق الألمنيوم، ضعي الورقة في وسط الصينية التي فيها قطع الدجاج. سخني الفحم على لهب النار الى ان يصبح احمر اللون (جمرة) اسقطي قطعة الفحم في السمن، مباشرة احضري قطعة كبيرة من ورق الألمنيوم وغطي بها الصينية باحكام.

9 - اتركي الصينية في الفرن لحوالي ساعة الى ان ينضج الدجاج تماما. قدميه ساخنا.

فكرة من منال:

- استعملي القفازات اثناء تتبيل الدجاج، لكي لا تصطبغ يدك باللون الأحمر





روبيان حامض حلو

درجة المهارة ★★ | الكمية 3- 4 اشخاص

من اشهر اطباق المطبخ الصيني، تقدمه بجانب ارز ابيض او ارز مقلي. طعمه لذيذ جدا بمزج بين الحامض والحلو.

15-12	حبة كبيرة	روبيان مقشر (قريدس - جمبري)
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
¼	ملعقة صغيرة	ملح
3 - 2	ملعقة كبيرة	زيت
3	فص كبير	ثوم مهروس
1	ملعقة صغيرة	زنجبيل طازج مهروس
½	حبة كبيرة	فلفل احمر حلو مكعبات كبيرة
½	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو مكعبات كبيرة
1	حبة كبيرة	بصل مكعبات كبيرة
2	حبة كبيرة	طماطم مكعبات كبيرة
6 - 4	شرائح	اناناس مكعبات كبيرة
2	كوب	ماء
2	ملعقة كبيرة	نشا
½	كوب	معجون طماطم
⅓	كوب	سكر
⅓	كوب	خل
1	مكعب	مرق دجاج
1	رشة صغيرة	فلفل ابيض
½	ملعقة صغيرة	اجينو موتو (حسب الرغبة)
3 - 2	ملعقة كبيرة	صلصة صويا

1 - اغسلي الروبيان، جففيه، انثري عليه الفلفل والملح، اتركيه جانبا.
2 - ضعي 2 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة واسعة (استعملي مقلاة صينية اذا توفرت) سخني على نار قوية.
3 - أضيفي الروبيان وقلبي على نار قوية الى ان يصبح برتقالي اللون، أضيفي الثوم والزنجبيل، قلبي لبضع ثواني الى ان يذبل.
4 - اخرجي الروبيان ، ضعيه في طبق واتركيه جانبا.
5 - ضعي ملعقة كبيرة من الزيت في المقلاة، اضيفي البصل والفلفل بأنواعه .. قلبي على نار قوية الى ان يذبل، أضيفي الطماطم، استمري بالتقليب بخفة وبسرعة ، ثم أضيفي الأناناس، ايضا استمري بالتقليب طوال الوقت على نار قوية ، اخرجي هذه الخضراوات وضعيها في طبق ، اتركيه جانبا.
6 - لا تغسلي المقلاة، أضيفي الماء، النشا، معجون الطماطم، السكر، الخل، مكعب المرق، الفلفل الأبيض و اجينوموتو، حركي الى ان يذوب السكر والنشا ، أضيفي صلصة الصويا، استمري بالتقليب على نار متوسطة الى ان يصبح المرق سميكا بعض الشيء .
7 - اعيدي الروبيان الى المرق، اعيدي بقية الخضراوات، دعيه يغلي بهدوء الى ان يتم طهي المكونات مع بعضها، ويبقى كمية قليلة من الصلصة.
8 - ضعي الروبيان في طبق تقديم . قدميه ساخنا بجانب الأرز.

فكرة من منال:

- يفضل البعض الاحتفاظ بذيل الروبيان اثناء الطهي، فذلك يعطي طعما غنيا في الصلصة.
- الأجينو موتو هو نوع من التوابل الآسيوية ذات لون ابيض، تضاف الى معظم الأطباق الآسيوية، ولا ينصح الأطباء بتناولها بكثرة ويمكنك الاستغناء عنها واضافة بعض الملح



سمكة مشوية

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4- 6 اشخاص

اذا كنت تفضلين المأكولات الحارة أضيفي فلفل احمر شطة الى الحشو. البالوك هو سمك الهامور الصغير الحجم، ويمكنك بالطبع استعمال اي نوع اخر من السمك المناسب للشوي.

1	سمكة	بالوك متوسطة الحجم
2	حبة كبيرة	بصل شرائح
3 - 5	فص	ثوم شرائح
2 - 3	ورق	غار
1	حبة كبيرة	ليمون طازج شرائح
1	كوب تقريبا	كزبرة خضراء مفرومة
½	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1	ملعقة كبيرة	ملح
3 - 4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
4 - 6	حبة صغيرة	بطاطس مقشرة
2	ملعقة صغيرة	شطة مجروشة
2	قرن	فلفل حار او بارد
للتزيين		
3 - 4	حبة كبيرة	خيار شرائح

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190°م ، احضري صينية او طبق فرن كبير الحجم.

2 - نظفي السمكة، اغسليها، جففيها.

3 - انثري على السمكة بعض الملح والفلفل الأبيض، افركي السمكة بالملح والفلفل من كافة الجوانب من الداخل والخارج.

4 - افتحي باطن او تجويف السمكة، ضعي فيها البصل، الثوم، الغار، بعض شرائح الليمون، الكزبرة، البطاطس، الشطة والفلفل.

5 - احضري ورق المنيوم سميك اكبر من مقاس السمكة، ضعي الورقة امامك، ضعي بعض شرائح الليمون ثم ضعي السمكة فوق شرائح الليمون.

6 - انثري بقية الملح والفلفل على السمكة، صبي زيت الزيتون فوق السمكة.

7 - غلفي السمكة بالألمنيوم باحكام بحيث لا يتسرب منها السوائل ، ضعيها في الصينية .

8 - ضعي في الصينية ماء بحيث يصل الى ارتفاع نصف حافة الصينية. ضعي بعض شرائح ليمون وبعض الملح .

9 - ادخلي الصينية الى الفرن لحوالي 45 – 50 دقيقة ، اخرجي السمكة واتركيها مغلفة لحين التقديم .

10- للتزيين: انزعي الورق من فوق السمك، انزعي الجلد، زيني السمك بشرائح الخيار او كما ترغبين.

فكرة من منال:

- وضع بعض الماء في الصينية اثناء شوي السمك يساعد على عدم جفاف السمك في الفرن، وشرائح الليمون تساعد على التخلص من رائحة السمك في المطبخ.
- يمكنك نزع الورقة في نهاية مدة الطهي وترك السمكة الى ان تتحمر قليلا.
- اذا لم يتوفر البطاطس الصغيرة استعملي 2 - 3 بطاطس متوسطة وقطعيها الى مكعبات او اصابع.
- قد تلاحظين عدم اضافة الكمون الى هذه السمكة كما نحن معتادون في المطبخ الشرقي، هنا احببت ان تستمتعي بطعم السمك الصافي. يمكنك بالطبع اضافة الكمون او اي بهارات اخرى للسمكة حسب رغبتك.



شرائح الستيك المشوية

درجة المهارة: ★★ | الكمية: 2 - 3 أشخاص

اشوي الستيك على نار الفحم او في شواية الفرن، قطعيه الى شرائح رفيعة وقدميه مع الأرز وبجانب تشكيلة سلطات. للمحافظة على الستيك ليناً لا تشوي الستيك لفترة طويلة فيصبح قاسياً وجافاً، ويجب ان يكون داخله فاتح اللون بعض الشيء.

1	قطعة حوالي ١٠٠ جرام	شريحة ستيك بقري
التتبيلة:		
⅓	كوب	خل
⅓	كوب	زيت
2 - 3	قرن	فلفل اخضر حار
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة	شطة حمراء
2 - 3	فص	ثوم
1	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو (بابريكا)
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح

للتقديم: خبز ومخللات

1 - ضعي شريحة اللحم في طبق زجاجي.
2 - **التتبيلة:** في وعاء محضرة الطعام، ضعي الخل، الزيت، الفلفل الأخضر، الكمون، الشطة، الثوم، معجون الطماطم، الأوريجانو، الفلفل البابريكا والملح.
3 - شغلي محضرة الطعام الى ان يصبح الخليط ناعماً، وزعيه فوق اللحم.
4 - غطي بالنايلون، ضعيه بالثلاجة لعدة ساعات، مع تقليبه من وقت لآخر لضمان توزيع التتبيلة.
5 - شغلي شواية الفرن (او اشعلي شواية الفحم).
6 - احضري صينية عليها شبك، ضعي الستيك على الشبك، اشوي 10 - 15 دقيقة الى ان ينضج اللحم، لا تكثري من وقت الشوي لكي لا يصبح جافاً.
7 - اخرجي الستيك من الفرن، غلفيه بورق المنيوم، اتركيه جانباً لحوالي 5 دقائق.
8 - باستعمال السكين بشكل مائل قطعي الستيك الى شرائح رقيقة، قدميها ساخنة.

فكرة من منال:

- اذا لم ترغبي باستعمال الفلفل الحار، استبدلي المقدار بحوالي حبة متوسطة من الفلفل الأخضر الحلو واتبعي نفس الخطوات.
- قطعي الستيك الى شرائح رقيقة واستعمليه لحشو الساندويتشات.
- اتركي اللحم ليهدأ قليلاً قبل تقطيعه لكي تتماسك العصارة التي في الألياف فيطيب طعمه ويصبح لذيذاً وطرياً.



شلو كباب

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4- 6 اشخاص

لعشاق أطباق اللحوم المميزة طبق كباب اللحم تقدميه مع الأرز بالزعفران كوجبة غداء غنية. او للعشاء ستدوتنا مع طبق مخللات وسلطة. لاحظي عدم استخدام اية بهارات في هذا الكباب، وذلك للتمتع بتذوق طعم اللحم الاصلي.

1	كيلو	لحم هبرة (فخذ) مقطع
2	حبة متوسطة	بصل مقطع
1	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1½	ملعقة صغيرة	ملح

للتقديم :
ارز بالزعفران / سماق / بصل شرائح/ زبدة/ ريحان

1 - سخني الفرن على درجة حرارة 200 °م ، احضري صينية واسعة.
2 - احضري مفرمة اللحم، ضعي القرص ذو الثقوب الصغيرة، ضعي اللحم والبصل، شغلي الى ان يتم طحن اللحم جيداً.
3 - اضيفي الفلفل والملح واعجني اللحم باطراف اصابعك ليصبح ناعما جدا.
4 - خذي اللحم بين كفيك، ارفعيه عاليا ثم اسقطيه بقوة على الطاولة ، قومي بذلك عدة مرات فذلك يعمل على تجانس الياف اللحم ويجعله ناعما جدا.
5 - شكلي اللحم على شكل اصابع كباب طولها 15 سم تقريبا او حسب الرغبة.
6 - ضعي اصابع الكباب في الصينية مع ترك مسافة بينها.
7 - ادخلي الصينية الى الفرن لمدة عشرة دقائق ، ثم تخلصي من السوائل المترسبة في الصينية، اقلبي اصابع الكباب على الجانب الآخر، واتركيها عشرة دقائق اخرى، كرري ذلك الى ان تكتسب اصابع الكباب لون ذهبي وتنضج.
8 - ضعي الأرز بالزعفران في طبق تقديم ، ضعي فوقه اصابع الكباب الساخنة ، وزعي فوقها قطع صغيرة من الزبدة ، البصل والسماق. قدميه مع البصل والريحان والخبز.

فكرة من منال:

- بللي يدك بقليل من الماء وبعض الميكروويات اثناء تشكيل الكباب، ذلك يعمل على المحافظة على شكلها اثناء الشوي.
- ادخلي قطع الزبدة في داخل الأرز فتذوب بحرارة الأرز والكباب، وتعطي طعما لذيذا اثناء تناول هذه الوجبة.
- للحصول على اصابع الكباب المستقيمة شكليها على سيخ أو عود خشبي ثم أخرجي العود منها.



شيش كباب الدجاج

درجة المهارة ★★ | الكمية 4 اشخاص

في شهر رمضان الكريم تكون جميع الحواس مترقبة للمائدة مع اقتراب موعد اذان المغرب، وخاصة حاسة الشم، واعتقد ان هذا الكباب سيسبب نوافذ جميع افراد الأسرة الى المطبخ لتتبع الرائحة الشهية. وكذلك الحال حين يتوافد افراد اسرتك من المدارس والعمل لتناول وجبة الغداء، فتشدهم هذه الرائحة الشهية. ثم يسارعون بشكرك وابداء اعجابهم بهذا الطعم الرائع اللذيذ. وصفة سهلة ولذيذة.

4	قطع	فيليه دجاج (منزوع الجلد والعظم)
التتبيلة (خليط النقع)		
⅛	حزمة	كزبرة خضراء
12-10	ورقة	نعناع اخضر
4-3	فص	ثوم
1	قطعة 3 سم	زنجبيل
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	كركم
½	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة ناعمة
2-1	قرن	فلفل اخضر حار او حلو
2	ملعقة كبيرة	زيت
1	كوب	لبن خاثر
خضراوات الشوي		
1	حبة كبيرة	بصل
1	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو
1	حبة كبيرة	فلفل اصفر حلو
1	حبة كبيرة	فلفل احمر حلو
12-10	حبة	مشروم (حسب الرغبة)

1 - قطعي فيليه الدجاج الى مكعبات كبيرة الحجم، اتركيها جانبا. اعدي التتبيلة.
2 - التتبيلة: في وعاء محضرة الطعام، ضعي الكزبرة، النعناع، الثوم، الزنجبيل، الملح، الفلفل، الكركم، الكزبرة، الفلفل الأخضر و الزيت. شغلي على سرعة متوسطة الى ان يصبح لديك معجون ناعم.
3 - ضعي المعجون في وعاء زجاجي عميق، أضيفي اللبن الخاثر، قلبي الى ان يتوزع جيداً.
4 - أضيفي مكعبات الدجاج، قلبي الى ان تغطى بالتتبيلة.
5 - غطي الوعاء بالنايلون، ضعيه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل، ويفضل ان تنقعيه لعدة ساعات او طوال الليل. قلبيه من وقت لآخر لتتأكدي من توزيع التتبيلة.
6 - سخني شواية الفرن. احضري الأعواد الخشبية او المعدنية.
7 - قطعي البصل الى مكعبات، وقطعي الفلفل الأحمر والأخضر والأصفر الى مكعبات. قطعي المشروم الى ارباع.
8 - ضعي قطعة من الدجاج في العود، ضعي قطعة من البصل، فلفل، مشروم، وكرري تلك الخطوات بحيث تضعين 3 - 4 قطع من اللحم في كل عود (حسب ما ترينه مناسبا). اضغطي عليها جيدا لكي تلتصق مع بعضها.
9 - ضعي عيدان الكباب على صينية الفرن واشويها لمدة 15–20 دقيقة الى ان تنضج. في منتصف وقت الطهي باستعمال الفرشاة وزعي خليط النقع على الكباب مع تقليبها من جانب الى آخر. لكي يكتسب طعما شهيا.

فكرة من منال:

- اذا اردت استعمال الأعواد الخشبية للشوي يجب ان تنقعيها في الماء المملح لمدة 30 دقيقة تقريبا لكي لا تحترق اثناء الشوي.
- اذا لم يتوفر اللبن الخاثر استعملي الروب (الزبادي).
- اذا لم تتوفر محضرة الطعام افرمي مكونات التتبيلة ناعما باستعمال السكين.
- شواية الفرن هي الجزء العلوي من الفرن، بعض الأفران يتوفر فيها درجات الشواية قوي او خفيف. والبعض الشواية تكون ارقام، اختاري اقصى درجة من الحرارة. ضعي الرف تحت الشواية بحيث يبتعد عنها بحوالي 20 سم.



صيادية السمك

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4- 6 اشخاص

لعشاق السمك، سمك مقلي ومطبوخ مع الأرز البسمتي. يمكنك استعمال سمك الهامور او الحمرا او الكنعد او اي نوع من الفيليه. (الفيليه هو قطعة من لحم السمك الخالية من الجلد و الشوك)

3	كوب	ارز بسمتي
1	ملعقة صغيرة	زعفران
¼	كوب	ماء ساخن
1	كيلو	فيليه سمك
4-2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
2	حبة متوسطة	بصل مقطع شرائح
3-2	قطعة	ورق غار (لوري)

3	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة كبيرة	كمون
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

للقلي: زيت ذرة
للتزيين: صنوبر مقلي

1 - اغسلي الأرز جيدا . انقعيه في ماء دافئ مملح لحوالي 30 دقيقة.
2 - ضعي الزعفران في كوب صغير، اضيفي اليه الماء الساخن، اتركيه جانبا لبضع دقائق لكي يلين الزعفران.
3 - اغسلي قطع فيليه السمك، وزعي عليه عصير الليمون، اتركيه جانبا لحوالي 10 دقائق.
4 - احضري مقلاة واسعة ، ضعي فيها زيت ذرة بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا .
5 - ضعي بعض الدقيق في طبق واسع .
6 - خذي قطعة من فيليه السمك، ضعيها في الدقيق الى ان تتغطى بطبقة خفيفة، ضعيها في الزيت الساخن، اتركي الفيليه 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون، اكملي قلي بقية المقدار، اتركيه جانبا.
7 - في قدر متوسط الحجم ضعي الزعفران المنقوع، ورق الغار، الملح، الكركم، الكمون و الفلفل، اضيفي 4 كوب من الماء، دعي القدر على النار الى ان يغلي، احتفظي به ساخنا، يستعمل هذا المرق لاحقا لطهي الأرز.
8 - أحضري قدر متوسط الحجم، سخني فيه 2 - 3 ملعقة كبيرة من الزيت، اضيفي البصل وقلبي الى ان يصبح ذهبي اللون، وزعي البصل على شكل طبقة في قاع القدر، ورعي فوقه قطع السمك المقلي.
9 - صفي الأرز من ماء النقع ، ضعي الأرز فوق السمك، ثم اضيفي المرق بهدوء.
10- اتركي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي، لا تدعيه يغلي بقوة لكي لا تتناثر حبات الأرز.
11- خففي النار، غطي القدر بإحكام واتركيه 30 - 35 دقيقة الى ان ينضج الأرز.
12- ضعي الصيادية في طبق التقديم، وزعي فوقها الصنوبر المقلي.

فكرة من منال:

- استعملت في هذه الوصفة الأرز البسمتي وذلك على الطريقة الخليجية، يمكنك بالطبع استعمال الأرز القصير الحبة (المصري) واتباع نفس الخطوات.
- نقع السمك بالليمون يكسبه طعما ونكهة طيبة .



صينية الكفتة بالخضراوات

درجة المهارة ★★ | الكمية 4- 6 اشخاص

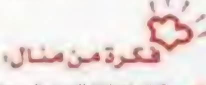
طبق فرن يمكنك اعداده كوجبة غذاء عادية او للعزائم ، تقدمي بجانبه الأرز المشخول او المفلفل.

3	حبة متوسطة	بطاطس
3	حبة كبيرة	كوسة
الكفتة:		
500	جرام تقريبا	لحم مفروم ناعم
1	كوب	بقدونس مفروم ناعم
3	ملعقة كبيرة	شبت مفروم ناعم
1	حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم
½	كوب	بقسماط
1	ملعقة كبيرة	بهارات مشكلة
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	قرفة مطحونة
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1 ½	ملعقة صغيرة	كزبرة مطحونة
¼	كوب	دقيق
الصلصة:		
2	ملعقة كبيرة	زيت
2	فص كبير	ثوم مهروس
1	حبة متوسطة	بصل مفروم
4-3	حبة كبيرة	طماطم مفرومة
¼	كوب	معجون طماطم
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	كوب	ماء

للقلي: زيت ذرة

للتقديم: صنوبر مقلي

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 °م. احضري طبق فرن متوسط الحجم.
2 - قشري البطاطس، قطعيها الى اصابع طولها حوالي 8 سم وعرضها 2 سم تقريبا. شذبي او نسقي اطراف الأصابع - جهزي الكوسة بنفس الطريقة.
3 - سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة بحيث يصل الى ارتفاع 1 بوصة تقريبا. اقلي اصابع البطاطس الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجيها ، ضعيها في طبق الفرن.
4 - اقلي اصابع الكوسة في الزيت مثل البطاطس. ضعيها في طبق الفرن. اتركيه جانبا.
5 - **الكفتة:** في طبق عميق، ضعي اللحم، البقدونس، الشبت، البصل، البقسماط، البهارات، الفلفل الأسود، الملح، القرفة، الكمون والكزبرة. قلبيها باطراف اصابعك الى ان تختلط جيدا. اعجنيها جيدا الى ان تصبح ناعمة.
6 - شكلي الكفتة الى اصابع طويلة رفيعة مقاس 8 سم وعرض 2 سم تقريبا. ضعيها جانبا.
7 - ضعي الدقيق في طبق واسع، دحرجي اصابع الكفتة في الدقيق الى ان تتغطى بطبقة خفيفة، اخرجيها.
8 - في مقلاة واسعة سخني حوالي 4 ملعقة كبيرة من الزيت، اضيفي الكفتة، قلبيها من جانب لآخر على نار قوية الى ان تتحمر بعض الشيء، انقليها الى طبق الفرن مع البطاطس والكوسة.
9 - **الصلصة:** في نفس المقلاة ضعي الثوم والبصل، قلبي الى ان يذبل ثم اضيفي الطماطم والمعجون، الملح والفلفل الأسود، اتركي الصلصة على النار الى ان تغلي.
10- وزعي الصلصة فوق الكفتة والخضراوات، غلفي الطبق بورق الألمنيوم.
11- ادخلي الطبق الى الفرن 20 – 30 دقيقة. انزعي الورق واتركي الطبق لحوالي عشرة دقائق الى ان يتحمر السطح.
12- للتقديم: وزعي الصنوبر فوق الكفتة بالخضراوات ، قدميه ساخنا بجانب الأرز.



فكرة من منال:

- يمكنك اضافة الجزر الى هذا الطبق.





الضلع المحشي

درجة المهارة ★★ | الكمية 6- 8 اشخاص

لمائدة العزائم ،، ومائدة رمضان او مائدة العيد ،، يبقى الضلع دائما وجبة رائعة ومميزة.

1	ضلع	خروف مفتوح
2	ملعقة كبيرة	بهارات لحم
1	ملعقة كبيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة كبيرة	دارسين (قرفة)
1 ½	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
½	ملعقة صغيرة	زعفران
½	ملعقة صغيرة	قرنفل مطحون
¼	كوب	تمر هندي منقوع

الحشو:

5	كوب	ارز قصير الحبة
½	كوب	زيت
500	جرام تقريبا	لحم مفروم خشن
1	حبة كبيرة	بصل مفروم
5	كوب	ماء او مرق
1	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
1	ملعقة صغيرة	دارسين (قرفة)
½	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
2	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب تقريبا	صنوبر مقلي
½	كوب تقريبا	لوز مقشر مقلي
4-3	حبة	بيض مسلوق

للتقديم: مكسرات مقلية، زبيب مقلي

1 - اغسلي الضلع، جففيه جيدا من الداخل والخارج .

2 - في طبق صغير ضعي البهارات، الملح، الفلفل، الدارسين، الهيل، الزعفران، القرنفل والتمر الهندي، قلبي لتختلط مع بعضها ثم وزعيها داخل وخارج الضلع الى ان يتغطى كله بالبهارات. يمكنك تغليف الضلع وحفظه بالثلاجة لثاني يوم (ولكن بدون حشو).

3 - **الحشو:** اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ لحوالي نصف ساعة.

4 - سخني الزيت في قدر واسع. أضيفي اللحم المفروم، وقلبي الى ان يجف، أضيفي البصل وقلبي الى ان يذبل . صفي الأرز من الماء واضيفيه الى البصل وقلبي على نار قوية الى ان يسخن الأرز .

5 - أضيفي الماء او المرق، بهارات اللحم، القرفة، الهيل والملح، دعي الأرز يغلي ثم خففي النار وغطي القدر واتركيه لحوالي 15 دقائق الى ان يتشرب الماء، لا تدعي الأرز ينضج تماما. سيكتمل النضج اثناء الطهي في الفرن. أضيفي المكسرات وقلبيها مع الأرز .

6 - احشي الضلع بالأرز مع وضع حبات البيض المسلوق مع الأرز في داخل الضلع.

7 - ثبتي الفتحة بأعواد خشبية ثم لفي عليها خيط سميك الى ان يتم اغلاق الفتحة جيدا. (او خيطيها بالخيط والابرة) غلفي الضلع بورق المنيوم سميك، احكمي اقفاله جيدا.

8 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190 م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، ضعي الضلع في صينية، ادخليه الفرن من ساعة ونصف الى ساعتين الى ان ينضج

9 - ضعي الضلع في طبق واسع ، انزعي الأعواد الخشبية، اعملي شق في سطح الضلع لكي يظهر الحشو، انثري عليه المكسرات وزينيه حسب الرغبة.

فكرة من منال:

- اذا كان لديك ارز فائض من الحشو، اضيفي اليه بعض الماء واتركيه على نار هادئة الى ان ينضج وقدميه بجانب الضلع .





عيش باجيلا

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4- 5 أشخاص

العيش هو الأرز كما اعتاد أهل الخليج على تسميته. اما الباجيلا فهو الفول الأخضر او الفول العريض.

خليط الأرز والباجيلا

4	كوب	ارز بسمتي
500	جرام	باجيلا (فول اخضر) مجمد او طازج
7-6	حزمة صغيرة	شبنت (شبث) مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة	كركم
½	كوب	زيت ذرة

خليط الدجاج

1	كيلو	دجاج
3	حبة كبيرة	بصل شرائح
⅛	كوب	زيت ذرة او سمن
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	ملح

1 - انقعي الرز في ماء مملح لحوالي ساعة (يمكنك نقعه لعدة ساعات).
2 - قشري الباجيلا، اتركيها جانبا.
3 - **سلق الأرز:** في قدر كبير ضعي حوالي 10 او 12 كوب من الماء، ضعي 2 ملعقة كبيرة من الزيت وملعقة كبيرة من الملح، دعي الماء يغلي بقوة .
4 - صفي الأرز من ماء النقع، اضيفي الأرز الى الماء المغلي، اتركيه 2 - 3 دقيقة الى ان تبدأ حبة الأرز بامتصاص بعض الماء ويبدأ حجمها بالتغير. لا تطلخيه كثيراً.
5 - اضيفي الشبنت، الباجيلا والكركم الى الأرز، قلبي الى ان يختلط مع الأرز، اتركيه يطهى 4 - 6 دقيقة ستلاحظين ان حبة الأرز قد تضاعف حجمها الأن. صفي الأرز والباجيلا في مصفاة ناعمة. تخلصي من ماء السلق.
6 - **طبخ الأرز:** سخني بقية الزيت في قدر صغير او مقلاة، اتركيه جانبا.
7 - احضري قدر متوسط الحجم، ضعي فيه نصف مقدار الزيت الساخن، ضعي الأرز فوق الزيت في القدر، اعمليه على شكل هرمي، اعملي في الأرز بعض الفتحات باستعمال يد الملعقة الخشبية، ثم وزعي بقية الزيت الساخن فوق الأرز.
8 - غطي القدر باحكام، خففي النار واتركي الأرز 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج تماما ويتمكر.
9 - **خليط الدجاج:** انزعي جلد الدجاج، اغسليه جيدا بالدقيق والملح، قطعيه الى 6 او 8 قطع.
10- في قدر متوسط الحجم، سخني الزيت، اضيفي البصل، قلبي الى ان يذبل البصل ويبدأ لونه بالتغير الى لون ذهبي.
11- اضيفي قطع الدجاج الى البصل، وقلبي قطع الدجاج على كافة الجوانب الى ان تصبح ذهبية، اضيفي الملح، الفلفل، وحوالي 1 كوب من الماء، غطي القدر واتركيه على نار هادئة 30 - 35 دقيقة، الى ان ينضج الدجاج تماما، ويتبقى صلصة سميكة بنية اللون من بقايا البصل و الدجاج.
12- ضعي الأرز في طبق التقديم، وزعي فوقه قطع الدجاج والصلصة، قدميه ساخناً.

فكرة من منال:

- لتقشير الباجيلا، بطرف السكين انزعي القشرة المحيطة ببذرة الفول الأخضر، في بعض الأنواع يسهل نزع القشرة بمجرد الضغط عليها فتنفصل بسهولة.
- اضافة الكركم يعمل على تقوية اللون الأخضر واحتفاظ الشبنت بنضارته.
- لاتستغربي استعمال كمية وفيرة من البصل المقطع الى شرائح لطبخ الدجاج، ستلاحظين انه سيذوب ويبقى منه صلصة بنية اللون لذيذة الطعم.
- وصفة الدجاج هذه سهلة ولذيذة جدا، ويمكنك تقديمها كطبق دجاج لوحده بجانب اية اصناف اخرى.



فتة الدجاج مع الأرز باللحم

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4- 5 اشخاص

طبق غني بالقيمة الغذائية. الدجاج واللحم والزبادي وكمية من المكسرات. اسلقي الدجاجة بالطريقة المعتادة واحتفظي بالمرق لأننا سنستعمله لطبخ الأرز وتشريب الخبز.

الكمية	الوحدة	المكون
1	كوب	أرز بسمتي
2	رغيف	خبز عربي
1	كيلو	دجاجة مسلوقة
4-5	كوب	مرق الدجاج (ساخن)
2	ملعقة كبيرة	زيت او زبدة
300	جرام	لحم مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة	قرفة مطحونة
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
½ 1	ملعقة صغيرة	ملح

صلصة الزبادي:

الكمية	الوحدة	المكون
4-6	فص	ثوم مهروس ناعم
3	ملعقة كبيرة	طحينة
2	ملعقة كبيرة	خل
4	كوب	زبادي (روب)
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	جوز مجروش (حسب الرغبة)

للتقديم: بقدونس مفروم، صنوبر و لوز مقلي، بعض حبات الجوز الصحيحة

1 - اغسلي الأرز ثم اغمريه بالماء الدافئ المملح، اتركيه جانبا 15 دقيقة.
2 - باستعمال سكين منشارية او مقص المطبخ، قطعي رغيف الخبز الى مربعات صغيرة مقاس 2× 2 سم تقريبا.
3 - اقلي الخبز في زيت ذرة غزير الى ان يصبح ذهبي اللون، انقليه على ورق نشاف، اتركيه جانبا.
4 - انزعي الجلد والعظم عن الدجاج المسلوق، قطعيه الى قطع متوسطة الحجم، اتركيه جانبا.
5 - في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم ضعي الزيت او الزبدة، أضيفي اللحم وقلبي على نار قوية الى ان يجف اللحم تماما وينضج. أضيفي القرفة، الفلفل الأسود، بهارات اللحم والملح، قلبي الى ان يختلط جيدا.
6 - صفي الأرز من ماء النقع، اضيفيه الى اللحم، قلبي 2 دقيقة الى ان يسخن الأرز.
7 - اضيفي 2 كوب مرق دجاج، دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، ثم خففي النار، غطي القدر واتركيه 20 - 25 دقيقة الى ان ينضج الأرز تماما.
8 - صلصة الزبادي: في طبق واسع ضعي الثوم، الطحينة، الخل، الملح والزبادي، قلبي بالشوكة او مضرب شبك يدوي، الى ان تختلط المكونات مع بعضها، أضيفي الجوز اذا رغبت باستعماله.
9 - للتقديم: احضري طبق عميق متوسط الحجم (مناسب للتقديم على المائدة) وزعي الخبز في قاع الطبق، صبي فوقه 2 - 3 كوب مرق ساخن، مع تحريك الخبز بهدوء الى ان يتشرب الخبز بالمرق.
10- وزعي الأرز الساخن فوق الخبز على شكل طبقة.
11- ضعي صلصة الزبادي فوق الأرز بحيث يتغطى تماما، وزعي قطع الدجاج المسلوق فوق الفتة.
12- وزعي اللوز،الصنوبر والجوز فوق الفتة، ثم انثري بعض البقدونس، وقدميها مباشرة.

فكرة من منال:

- للتقليل من الدهون يمكنك تحميص الخبز بالفرن.
- الجوز (عين الجمل) طعمه لذيذ مع هذه الفتة، جربيه مع اللوز والصنوبر
- يمكنك استعمال الأرز المصري (القصير الحبة) لهذه الوصفة.







فتة اللحم

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4-5 اشخاص

طبق خاص لوجبة غداء اول ايام العيد، ولكن بالطبع مناسب لأي وقت في السنة كوجبة غداء لذيذة ومغذية.

مكعبات الخبز المقلية

2-3	رغيف	خبز عربي
2-3	كوب	زيت ذرة

لسلق اللحم

1	كيلو تقريبا	لحم بدون عظم مقطع قطع متوسطة
2	حبة متوسطة	بصل، ارباع
1	ملعقة كبيرة	ملح
2	عود	دارسين (قرفة)
2-4	قطعة	ورق غار
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود صحيح
4-6	فص	هيل صحيح

لسلق الأرز

3	كوب	ارز قصير الحبة (مصري)
2-3	ملعقة كبيرة	سمن او زيت
2	ملعقة صغيرة	ملح

صلصة الثوم (الدقة)

10-12	فص	ثوم مهروس ناعم
4	ملعقة كبيرة	سمن او زيت
½	كوب	خل
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض

1 - **مكعبات الخبز المقلية:** قطعي الخبز الى مكعبات صغيرة، ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة، سخني الزيت واقلي الخبز الى ان يصبح ذهبي اللون، اتركيه جانبا.

2 - **لسلق اللحم:** استعملي قدر ستانلس متوسط الحجم، ضعي في القدر 8 - 10 اكوب ماء، دعيه يغلي، اضيفي اللحم، البصل، الملح، الدارسين، الغار، الفلفل الأسود، الهيل، دعي اللحم على نار متوسطة الى ان يغلي ثم انزعي الرغوة التي تتكون على سطح اللحم وتخلصي منها، غطي القدر واتركيه لمدة ساعة او ساعة ونصف الى ان ينضج اللحم تماما. اخرجي اللحم، صفي المرق واحتفظي به ساخنا.

3 - **لسلق الأرز:** اغسلي الأرز ثم انقعيه بالماء الدافيء المملح، اتركيه جانبا لحوالي 30 دقيقة.

4 - في قدر متوسط الحجم، سخني السمن او الزيت، صفي الأرز من ماء النقع واضيفيه الى السمن، قلبي على نار قوية 2 - 3 دقيقة الى ان تتشرب حبات الأرز بالسمن.

5 - اضيفي الى الأرز 2 كوب من مرق سلق اللحم، ثم اضيفي 2 كوب من الماء، اضيفي الملح، دعي الأرز يغلي على نار قوية لمدة 1 دقيقة، خففي النار وغطي القدر، اتركيه على نار هادئة الى ان ينضج الأرز.

6 - في اثناء ذلك سخني بعض السمن في مقلاة واسعة، حمري قطع اللحم، احتفظي بها دافئة.

7 - **صلصة الثوم:** احضري مقلاة متوسطة الحجم، سخني السمن، اضيفي الثوم وقلبي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون، اضيفي الخل، اتركيه على النار يغلي بهدوء لحوالي دقيقة. اضيفي الملح والفلفل.

8 - احضري طبق عميق متوسط الحجم (مناسب لتقديم على المائدة).

9 - وزعي مكعبات الخبز المقلية في قاع الطبق، صبي فوقه بعض مرق اللحم الساخن، مع تحريك الخبز بهدوء الى ان يتشرب الخبز بالمرق. وزعي فوقه نصف مقدار صلصة الثوم.

10 - وزعي الأرز المسلوق فوق مكعبات الخبز، على شكل طبقة مستوية، ضعي قطع اللحم المقلية فوق الأرز، وزعي بقية الصلصة. وقدميها مباشرة.

فكرة من منال:

- للتقليل من الدهون، حمصي الخبز في الفرن.
- تحمير اللحم يعود الى رغبتك، فالبعض يحب تقديم الفتة باللحم المسلوق فقط وبدون تحمير.
- كوني حريصة عند اضافة الخل الى الثوم المقلي، حيث يتصاعد منه بخار قوي وقد يؤذي العيون.





فخذ الخروف المشوي

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4- 6 اشخاص

لوجبة الغداء اليومية او للعزائم ،، قدميه بجانب الأرز.

1	قطعة	فخذ خروف
6	فص	ثوم
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة	كزبرة جافة مطحونة
1	ملعقة صغيرة	لومي مطحون
1	ملعقة صغيرة	قرفة
1 ½	ملعقة صغيرة	زعفران

½	ملعقة صغيرة	زنجبيل بودرة
1	ملعقة صغيرة	كركم
4	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
2	حبة كبيرة	بصل شرائح
2	حبة كبيرة	طماطم شرائح

للتقديم : صنوبر مقلي

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 230 - 240م . استعملي صينية مناسبة لحجم الفخذ.

2 - تخلصي من الدهون الزائدة المحيطة بالفخذ، باستعمال طرف السكين اعملي عدة ثقوب في لحم الفخذ.

3 - قطعي فصوص الثوم الى شرائح طويلة، اغرزي الشرائح في فتحات الفخذ.

4 - في طبق صغير ، ضعي الهيل، الفلفل، الكمون، الكزبرة، اللومي، القرفة ، الزعفران، الزنجبيل، الكركم ، الملح، زيت الزيتون والمعجون، قلبيها الى ان تختلط جيدا، اتركيه جانبا.

5 - احضري ورقة كبيرة من الألمنيوم السميك، ضعي الورق في صينية الفرن.

6 - ضعي حوالي ثلثي شرائح البصل فوق ورق الألمنيوم على شكل طبقة.

7 - ضعي الفخذ فوق البصل، وزعي خليط البهارات فوق الفخذ بحيث يتغطى كله تماما.

8 - وزعي شرائح الطماطم فوق الفخذ، ثم وزعي فوقها بقية شرائح البصل.

9 - غطي اللحم بورق الألمنيوم جيدا، وادخليه الفرن لفترة تتراوح من 1 ½ - 2 ساعة، الى ان ينضج .

10- بعد ان ينضج اللحم انزعي الورق عن سطحه، اتركيه في الفرن لحوالي نصف ساعة ليتحمر سطحه ويجف.

11- اخرجي الفخذ من الفرن، اتركيه مغلف بالورق لحوالي 10 - 15 دقيقة لكي تتماسك السوائل التي في الألياف ، ثم قطعيه وقدميه.

فكرة من منال:

- اثناء طهي اللحم تتمدد السوائل الموجودة في الياف اللحم نظرا لارتفاع درجة حرارتها ، وحين يبرد اللحم قليلا تبدأ السوائل بالتماسك وتتجمع في داخل الألياف ويطيب طعم اللحم. اذا قمت بتقطيع اللحم وهو ساخن ستتساقط هذه العصارة او السوائل من الألياف ويصبح اللحم جافا.
- يمكنك استعمال الصينية الصاج المشبكة الموجودة عادة في داخل الفرن.





فروج مشوي

درجة المهارة ★★ | الكمية | 2 اشخاص

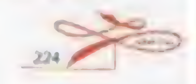
يتميز الفروج بأنه سريع النضج حيث يتم اختيار الدجاج الصغير الحجم ، ولكن بالطبع يمكنك تنفيذ الوصفة على اي حجم من الدجاج . صينية شوي الدجاج متوفرة في الأسواق وتكون عبارة عن صينية صغيرة في وسطها جزء مرتفع وهذا الجزء يدخل في تجويف الدجاجة ، توضع عليه الدجاجة بشكل رأسي ثم توضع في الفرن.

1	كيلو	دجاج
2-3	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
التتبيلة:		
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
2	ملعقة كبيرة	مايونيز
1	ملعقة صغيرة	فلفل حلو (بابريكا)
2	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
½	ملعقة صغيرة	كركم
2-3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط . احضري صينية الشوي الخاصة بشوي الدجاج.
2 - اغسلي الدجاجة جيداً، ضعيها في مصفاة للتخلص من الماء.
3 - افركي الدجاج بعصير الليمون، اتركيه جانباً لبضع دقائق.
4 - **التتبيلة:** في طبق عميق ضعي الملح، الفلفل، معجون الطماطم، المايونيز، البابريكا، الريحان، الكركم و زيت الزيتون، قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها.
5 - وزعي خليط التتبيلة على الدجاجة من الداخل والخارج.
6 - ثبتي الدجاجة على صينية الشوي بشكل رأسي.
7 - ادخليها الى الفرن لمدة تتراوح من 30 – 40 دقيقة
8 - الى ان تتحمر وتنضج ، مع رشها او مسحها ببعض زيت الزيتون اثناء الشوي لكي لا تجف.
9 - قدميها ساخنة.

فكرة من منال:

- ضعي بعض الماء في الصينية الخاصة بشوي الدجاج ، حيث يتساقط بعض السائل من الدجاجة فلا يلتصق بالصينية ويحترق اثناء الشوي.
- ضعي بعض شرائح الليمون او عيدان القرفة في الماء في الصينية لكي تنتشر في المطبخ رائحة زكية.
- يمكنك تتبيل الدجاجة وتركها بالثلاجة عدة ساعات او طوال الليل.





فيتوشيني الروبيان

درجة المهارة ★★ | الكمية | 6- 8 اشخاص

الفيتوشيني من اشهر اطباق الباستا في ايطاليا. جربيه مع الروبيان(الجمبري او القريدس). عجينة الباستا المصنوعة منزليا رائعة الطعم ومختلفة عن طعم الباستا الجاهزة. لتسهيل العمل تحتاجين اداة فرد عجينة الباستا او المكرونة، وهي اداة صغيرة سهلة الإستعمال ومتوفرة في الأسواق. اذ لم تتوفر يمكنك بالطبع فرد العجينة يدويا ولكن مع قليل من المجهود.

عجينة الباستا (المكرونة)

2	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	ملح
3	حبة	بيضة كبيرة
1	ملعقة صغيرة	زيت زيتون

صلصة الروبيان

4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة	زبدة
1	حبة متوسطة	بصل شرائح
½	ملعقة صغيرة	زعتر مجفف
½	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
8-6	قطع	طماطم مجففة
12-10	حبة	روبيان (جمبري-قريدس)
½ 1	كوب	كريمة
½	كوب	مرق او ماء
1	رشة صغيرة	فلفل اسود
¼	كوب	جبن بارميسان

جبن بارميسان شرائح او مبروش

1 - **عجينة الباستا:** اخلطي الدقيق والملح. ضعيه في وعاء الخلاط . اعملي تجويف في الوسط . أضيفي البيض والزيت في الوسط. ثبتي اداة العجن ثم على سرعة بطيئة شغلي الخلاط الى ان يمتزج البيض جيدا. ثم استمري بالتشغيل على سرعة بطيئة ليمتزج الدقيق مع البيض، ولتتشكل لديك العجينة. اذا لاحظت ان العجينة جافة أضيفي ماء بالتدريج (ملعقة كبيرة) ثم استمري بتشغيل الخلاط الى ان تتشكل عجينة جامدة ومتماسكة. اعجني من 4 - 6 دقائق ثم غلفيها بالنايلون واتركيها حوالي ساعة. او ضعيها في الثلاجة طوال الليل.

2 - باستعمال النشابة (او استعملي ماكينة فرد عجينة المكرونة) افردي العجينة الى طبقات رقيقة . لفيها على بعضها مثل السويسرول ثم قطعيها الى شرائح رقيقة. اتركيها على قطعة من القماش الى ان تجف بعض الشيء.

3 - **سلق الباستا:** ضعي حوالي 3 لتر ماء في وعاء عميق. اضيفي 1 ملعقة كبيرة ملح وملعقة كبيرة زيت. اسلقي الباستا 6 - 8 دقيقة. الى ان تنضج. اخرجيها من ماء السلق قبل ان تصبح لينة. أثناء سلق الباستا اعدي الصلصة.

4 - **الصلصة:** في مقلاة واسعة ، سخني الزيت والزبدة اضيفي البصل، الطماطم المجففة والأعشاب وقلبي قليلا الى ان تذبل. اضيفي الروبيان. قلبي على نار قوية الى ان ينضج الروبيان.

5 - اضيفي الكريمة والمرق. قلبي على نار هادئة الى ان يصل الخليط لدرجة الغليان. استمري في غلي الكريمة الى ان تصبح سميكة بعض الشيء (يجب ان تغطي ظهر الملعقة) يستغرق ذلك حوالي 3 - 4 دقائق . اضيفي الفلفل الأسود. ابعدي الصلصة عن النار وابقيها دافئة.

6 - في هذا الوقت قد تكون الباستا(المكرونة) قد نضجت، صفيها في مصفاة. لا تشطفيها او تغسليها. اضيفيها مباشرة الى الصلصة الدافئة . قلبي بخفة لتختلط تماما مع الصلصة.

7 - دعيها على نار هادئة لمدة دقيقة لتتشرب بالصلصة اضيفي الجبن. قلبي الى ان يمتزج.

8 - ضعي الفيتوشيني في طبق التقديم. انثري عليها مزيدا من الجبن وقدميها مباشرة .

فكرة من منال:

- الفيتوشيني هو نوع او صنف من اصناف الباستا وهو عبارة عن اشرطة طويلة ورفيعة.
- لا تطبخي الروبيان اكثر من اللزوم . مجرد ان يصبح لونه احمرا ابعديه عن النار. الطهي الزائد يجعله قاسيا وصلبا.
- الطماطم المجففة تعطي صلصة الفيتوشيني طعما مميزا . يمكنك الاستغناء عنها اذا لم تتوفر.





فيليه الدجاج المقلي

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4 اشخاص

الكبار والصغار سيحبون هذا الطبق اللذيذ.. يمكنك تحويله الى طبق رئيسي بتقديمه بجانب الخضراوات والأرز او المكرونة. او تدميه كوجبة سندوتشات خفيفة.. وايضا مناسب للتقديم على البوفيهات في الاعياد والمناسبات.

4	قطع	صدور دجاج مخلية ومنزوعة الجلد
خليط الدقيق		
1	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
¼	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة كبيرة	زعتر مجفف
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
خليط البيض		
½	كوب	حليب
2	حبة	بيض
¼	ملعقة صغيرة	ملح
1	رشة صغيرة	فلفل اسود

للقلي: زيت ذرة

1 - اقطعي فيليه الدجاج الى 3 او 4 شرائح طولية ، ضعيه جانبا .

2 - **خليط الدقيق:** في طبق واسع ضعي الدقيق، البيكنج باودر، بيكربونات، الملح، الفلفل الحلو، الكمون، الفلفل الأسود، الزعتر، الثوم والبصل، قلبي جيدا الى ان تختلط ، اتركيه جانبا .

3 - **خليط البيض:** في طبق عميق، ضعي الحليب، البيض، الملح والفلفل الأسود، قلبيه بالشوكة، اتركيه جانبا .

4 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة، سخني على نار متوسطة .

5 - خذي قطعة من فيليه الدجاج، ضعيها في خليط الدقيق، قلبيها على كافة الجوانب الى ان تتغطى بطبقة خفيفة، ارفعيها من الدقيق وهزيها للتخلص من الدقيق الفائض.

6 - ضعيها في خليط البيض وقلبيها على كافة الجوانب الى ان تتغطى تماما، ثم ضعيها مرة ثانية في خليط الدقيق وقلبيها الى ان تتغطى بطبقة خفيفة .

7 - ضعي قطع الفيليه في الزيت الساخن، قلبي على الجانبين الى ان تصبح ذهبية اللون، انقليها على ورق نشاف .. قدميها بجانب تشكيلة من المخللات.

فكرة من منال:

- للحصول على فيليه مقرمش، انصحك بان تقومي بقلي الفيليه مباشرة بعد تغطيته بالدقيق.
- للتجهيز المسبق ، يمكنك تغطية الدجاج بالبقسماط ثم حفظه في الفريزر، وقت اللزوم اخرجيه من الفريزر ثم اقليه في الزيت الساخن (استبدلت الدقيق بالبقسماط وذلك أنسب للتجهيز المسبق والحفظ في الفريزر، لأن تغطية الدقيق تصبح لينة ممزعة ولا تصلح للتجميد).
- لا تضعي كمية كبيرة من الفيليه في المقلاة ، فقط 3 - 4 حبات في المرة الواحدة لكي لا يصبح لينا.
- قطعي الفيليه الى اصابع صغيرة واقليه بنفس الطريقة، واستعمليه لحشو السندوتشات الصغيرة للبوفيهات والحفلات.
- لعشاق الأكل الحار اضيفي الفلفل الأحمر الشطة الى خليط الدقيق.





فيليه الدجاج مع الأعشاب

درجة المهارة ★★ | الكمية 4 أشخاص

شرائح صدور الدجاج المخلية المتبلة بالأعشاب، وجبة شهية لعشاق المشاوي، طيبة الطعم وزكية الرائحة.

4	قطع	فيليه صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم

التتبيلة:

2	فص	ثوم مهروس ناعم
1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة صغيرة	زعتر مجفف
1	ملعقة صغيرة	زنجبيل طازج مبشور
1/4	ملعقة صغيرة	شطة مجروشة
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو (بابريكا)
1/4	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
2 - 3	ملعقة كبيرة	خل
1/3	كوب	مايونيز
1/8	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	ملح

1 - ضعي صدور الفيليه بين طبقتين من ورق النايلون او ورق شمعي - اطرقيها الى ان تصبح رقيقة بعض الشيء.

2 - التتبيلة: في وعاء زجاجي، ضعي الثوم، الريحان، الزعتر، الزنجبيل، الشطة، الفلفل، الكمون، الخل، المايونيز، الفلفل الأسود والملح. قلبي المكونات بالشوكة الى ان تتوزع جيداً.

3 - ضعي قطع الفيليه في خليط الأعشاب، وقلبيها على الجانبين الى ان تتغطى تماما. غطي الوعاء بالنايلون ثم ضعيه بالثلاجة لفترة 30 دقيقة على الأقل. ويمكنك تركه بالثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل.

4 - سخني الشواية الكهربائية. امسحيها بقليل من الزيت باستعمال فرشاة، او استعملي بخاخ الزيت بدلا من الفرشاة.

5 - أخرجي قطع الفيليه من خليط التتبيلة. لا تمسحي خليط التتبيلة العالق بها. ضعيها على الشواية. أغلقي الشواية اشوي قطع الفيليه لعدة دقائق الى ان تصبح ذهبية اللون وتنضج (لا تشويها أكثر من اللزوم لكي لا تصبح جافة).

6 - قدمي فيليه الدجاج بجانب الخضراوات المشوية والأرز.

فكرة من منال:

- يجب ان تتخلصي مباشرة من خليط التتبيلة الفائض ولا تستعمليه لغرض آخر.
- انصحك بوضع التتبيلة في طبق زجاجي او ستانلس ستيل. الأواني الأخرى مثل الألمنيوم او البلاستيك قد تسبب بعض التفاعل مع التتبيلة لأنها تحتوي على الخل.
- اذا لم تتوفر الشواية الكهربائية يمكنك طهي الفيليه في مقلاة مسطحة ساخنة جدا.
- وأيضا يمكنك شوي الفيليه في الفرن. سخني شواية الفرن الى أقصى درجة. احضري صينية فرن، ضعي فوقها شبك معدني، صفي الفيليه على الشبك ثم ادخلي الصينية الى الفرن. اقلبي الفيليه عدة مرات الى ان ينضج تماما.





فيليه الدجاج بالجبن والريحان

درجة المهارة ** | الكمية 4 اشخاص

مستعجلة وتبحثين عن وصفة سريعة ومناسبة لوجبة غداء او عشاء، وفي نفس الوقت طيبة ومغذية، وجميع افراد الأسرة سيحبونها، جربي طريقتي لتقديم الدجاج بشكل مميز.

4	قطع	فيليه صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود طازج
¼	ملعقة صغيرة	ملح
2 - 3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون

صلصة الريحان

1	كوب	اوراق ريحان اخضر
2	فص	ثوم
3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
⅛	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	صنوبر
1	ملعقة كبيرة	زيتون اسود شرائح

الطبقة العلوية

1	حبة كبيرة	طماطم شرائح رقيقة
½	حبة	فلفل اخضر شرائح
1	كوب	جبن موزاريللا مبشور

1 - شغلي شواية الفرن. احضري طبق فرن او صينية متوسطة الحجم، اتركيها جانبا.
2 - ضعي فيليه الدجاج بين قطعتين من ورق النايلون او الورق الشمعي، اطرقيها لتصبح رقيقة بعض الشيء.
3 - اعملي بعض الشقوق على سطح الفيليه. (هذه الشقوق تساعد على سرعة النضج).
4 - انثري الفلفل والملح على قطع الفيليه.
5 - ضعي زيت الزيتون في مقلاة متوسطة الحجم، سخني جيدا ثم اضيفي الفيليه. اتركيه الى ان يصبح القاع ذهبي اللون، اقلبي على الجانب الآخر واتركيه الى ان يصبح ذهبي اللون، اقلبي على الجانب الآخر مع الضغط على الفيليه عدة مرات، الى ان ينضج تماما و يكتسب لونا شهيا.
6 - ضعي فيليه الدجاج في الصينية. اعدي صلصة الريحان.
7 - صلصة الريحان: في وعاء محضرة الطعام، ضعي الريحان، الثوم، الزيت، الملح، الصنوبر والزيتون. شغلي الى ان تحصلي على صلصة ناعمة ولينة. اضيفي مزيد من الزيت اذا كانت الصلصة متماسكة او جافة.
8 - وزعي بعض صلصة الريحان فوق كل قطعة.
9 - الطبقة العلوية: ضعي 2 - 3 شريحة من الطماطم فوق صلصة الريحان، ضعي بعض شرائح الفلفل، وزعي بعض جبن الموزاريللا فوق كل قطعة.
10- ادخلي الصينية الى الفرن لبضع دقائق الى ان يذوب الجبن وتتحمص الطماطم بعض الشيء.
11- قدميها ساخنة بجانب الأرز او بعض المكرونة او البطاطس المقلية.

فكرة من منال:

- التحضير المسبق: يمكنك تحضير الصلصة مسبقا ووضعها في الثلاجة، كما يمكنك طهي الدجاج مسبقا ووضعه في الثلاجة، وحين يحين موعد التقديم اكملي خطوات الوصفة وضعيها في الفرن لتكون جاهزة في بضع دقائق.





فيليه العجل بالمشروم

درجة المهارة ★★ | الكمية 4- 6 اشخاص

هذه الوصفة مناسبة لوجبات الغداء العادية وأيضا للولائم والعزائم. ضاعفي الكمية حسب احتياجك، أكملي طهي الطبق في الفرن ليكون جاهزا للتقديم في الوقت المناسب. فيليه العجل البقر هو قطعة اللحم الطويلة الرفيعة التي تكون في ظهر العجل.

1	قطعة	فيليه (لحم عجل)
½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
3 - 4	ملعقة كبيرة	زيت
2	حبة متوسطة	بصل شرائح
1	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو شرائح

10	حبة كبيرة	مشروم شرائح
3	فص	ثوم شرائح
3	ملعقة كبيرة	دقيق
1 ½	كوب	ماء او مرق
1	كوب	كريمة
1	كوب تقريبا	جبن موزاريلا

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 °م. احضري طبق فرن متوسط الحجم.
2 - قطعي الفيليه الى شرائح رقيقة بسماكة 1 سم، ضعيها بين قطعتين من ورق النايلون ثم اطرقيها قليلا لتصبح رقيقة.
3 - انثري الملح، الفلفل والبهارات فوق شرائح الفيليه.
4 - احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها ملعقة من الزيت، سخني على نار قوية. ضعي 2 - 3 شريحة من الفيليه، اتركيها على النار القوية الى ان يجف ماؤها ثم اقلبيها على الجانب الأخر. وبعد ان تجف تماما اخرجيها وضعيها في طبق الفرن، اتركيها جانبا.
5 - اكملي طبخ بقية الشرائح بنفس الطريقة، مع اضافة مزيد من الزيت كل مرة حسب الاحتياج.
6 - بعد الانتهاء من طبخ كافة الشرائح، لا تغسلي المقلاة، اضيفي البصل، وقلبي على نار متوسطة الى ان يذبل. اضيفي الفلفل وقلبي الى ان يذبل. ثم اضيفي المشروم والثوم، استمري بالتقليب الى ان يذبل المشروم. ضعي هذا الخليط فوق شرائح اللحم التي في طبق الفرن، اتركيها جانبا.
7 - لا تغسلي المقلاة، اضيفي الدقيق، واضيفي قليل من الزيت اذا احتجت، قلبي الدقيق الى ان يصبح بني اللون، اضيفي الماء او المرق، قلبي بالشوكة الى ان تحصلي على صلصة سائلة. اضيفي الكريمة قلبي الى ان تختلط المكونات وتحصلي على صلصة فاتحة اللون. تذوقيها واضيفي بعض الملح اذا احتاج الأمر.
8 - صبي خليط الكريمة فوق المشروم، انثري فوقها الجبن.
9 - غطي الطبق بقطعة من ورق الألمنيوم، ادخليه الفرن 25 - 30 دقيقة الى ان ينضج اللحم، انزعي الألمنيوم قرب انتهاء الوقت لكي يكتسب الفيليه لونا ذهبياً. قدميه بجانب الأرز والخضراوات.

فكرة من منال:

- يمكنك تجهيز الطبق مسبقا ثم حفظه في الثلاجة لعدة ساعات وعند اللزوم ضعيه في الفرن ليكون جاهزا على موعد الغداء.



فيليه الهامور بالأعشاب

درجة المهارة ★★ | الكمية 4 اشخاص

وجبة سمك صحية قليلة الدسم، تعتمد على تتبيلة الليمون والأعشاب، كما انها سريعة ولذيذة، قدميها بجانب طبق ارز بالشعيرية او ارز بسمتي.

4	قطع	فيليه سمك (هامور) او اي نوع فيليه اخر

التتبيلة:

¼	كوب	عصير ليمون
2	ملعقة صغيرة	برش ليمون
3	فص	ثوم مهروس
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو
1	ملعقة صغيرة	ريحان
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
½	كوب تقريبا	كزبرة خضراء مفرومة
2	ملعقة كبيرة	زيت زيتون

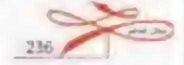
الصلصة:

3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون او ذرة
2	حبة متوسطة	بصل شرائح رقيقة
2 - 3	فص	ثوم شرائح
2	حبة كبيرة	طماطم شرائح رقيقة
1	ملعقة صغيرة	دقيق
¼	كوب	كزبرة خضراء مفرومة

1 - اغسلي السمك جيدا، ضعيه في مصفاة للتخلص من الماء.
2 - **التتبيلة:** في طبق زجاجي واسع، ضعي عصير الليمون، برش الليمون، الثوم، الأوريجانو، الريحان، الملح، الفلفل، الكزبرة، زيت الزيتون. قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها.
3 - ضعي قطع فيليه السمك في التتبيلة، قلبيها على كافة الجوانب الى ان تتغطى جيدا. غلفي بالنايلون وضعي الطبق بالثلاجة لمدة نصف ساعة.
4 - **الصلصة:** في مقلاة واسعة ضعي الزيت والبصل. قلبي على نار قوية الى ان يذبل البصل، ويكتسب لون ذهبي.
5 - اضيفي شرائح الثوم والطماطم. قلبي لبضع دقائق الى ان تذبل الطماطم، ويخرج منها العصير.
6 - انثري الدقيق فوق البصل، قلبي الى ان يختفي.
7 - أضيفي ½ كوب من الماء، قلبي الى ان تختلط المكونات، سيتكون لديك صلصة خفيفة.
8 - ضعي قطع السمك فوق البصل والطماطم، اذا كان لديك بعض التتبيلة المتبقية في طبق السمك وزعيها فوق السمك.
9 - غطي المقلاة، اتركي السمك على نار متوسطة الى ان ينضج 8 - 10 دقائق.
10 - ابعدي الغطاء، انثري الكزبرة الخضراء فوق السمك، اذا لاحظت وجود سائل كثير اتركي المقلاة على نار قوية لحوالي دقيقة الى ان يتبقى صلصة كثيفة.
11 - ضعي فيليه الهامور بالأعشاب في طبق التقديم، قدمي بجانبه بعض شرائح الليمون.

فكرة من منال:

- يمكنك تتبيل السمك وتركه في الثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل.
- اضافة الدقيق الى الصلصة يعمل على تماسك قوامها.
- استعملي اي نوع من السمك الفيليه حسب المتوفر لديك.
- يمكنك تنفيذ هذه الوصفة على سمك السلمون فهو لذيذ الطعم وغني بالقيمة الغذائية





لحم بالكاري

درجة المهارة ★★ | الكمية 4 - 6 اشخاص

طبق لذيذ الطعم يقدم بجانب الأرز بالزعفران او ارز بالشعيرية.

1	كيلو	لحم فخذ بدون عظم مقطع قطع متوسطة
2	قطعة	ورق غار
½	كوب	زيت
4	حبة كبيرة	بصل شرائح
4 - 6	فص	ثوم شرائح
1	ملعقة كبيرة	زنجبيل طازج مفروم

2	قرن	فلفل اخضر حار شرائح
2	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو شرائح
3	حبة كبيرة	طماطم مكعبات
2	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة كبيرة	بهارات كاري
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

1 - اغسلي اللحم بالماء جيدا.
2 - ضعيه في قدر متوسط الحجم. اضيفي بصلة واحدة وحوالي 4 كوب من الماء، اضيفي الغار. اتركي اللحم يغلي وتخلصي من الرغوة التي تتكون على سطح اللحم. غطي القدر واتركيه على نار متوسطة 50 - 60 دقيقة الى ان ينضج اللحم.
3 - صفي اللحم. احتفظي بحوالي ½ كوب من المرق. احتفظي بقطع اللحم جانبا.
4 - في مقلاة عميقة سخني الزيت. اضيفي البصل وقلبي الى ان يصبح ذهبي اللون. اضيفي الثوم والزنجبيل والفلفل الحار وقلبي لمدة دقيقة.
5 - اضيفي قطع اللحم المسلوق الى البصل. قلبي لمدة 3 - 4 دقائق لكي يتحمص قليلا مع البصل.
6 - اضيفي الفلفل الحلو والطماطم. قلبي على نار قوية لمدة 2 - 3 دقيقة.
7 - اضيفي المرق، الملح، بهارات الكاري والفلفل الأسود. قلبي الى ان يختلط . اتركي اللحم على نار هادئة 10 - 15 دقيقة الى ان ينسبك اللحم و يتبقى مقدار قليل من المرق.
8 - قدميه ساخنا بجانب الأرز.

فكرة من منال:

- تلاحظين انني سلقت اللحم بدون ايه بهارات. فقط البصل والغار، وذلك للحفاظ على طعم اللحم الصافي، والذي سيكتسب طعم الصلصة والكاري اثناء بقية خطوات الوصفة.
- للتحضير المسبق يمكنك سلق اللحم والاحتفاظ به في الثلاجة وعند اللزوم اكملي بقية الوصفة.
- بهارات الكاري تضفي نكهة قوية على هذا الطبق ولكن اذا كنت لا تحبينها يمكنك استبدالها بالبهارات المشكلة.



مانتو

درجة المهارة ★ ★ | الكمية 4- 6 أشخاص

معجنات بحشو اللحم تطهى على البخار، وتقدم مع صلصة الطماطم والزبادي. لذيذة ومغذية. قدر المانتو عبارة عن قدر واسع فوقه قدر آخر به ثقوب، حيث يوضع الماء في القدر السفلي ثم توضع الطبقة العلوية ويوضع بها المانتو. يوضع القدر على النار ليغلي الماء ويطهى المانتو على البخار.

العجينة:

1	كيلو	دقيق
2 ½	كوب	ماء
1	ملعقة كبيرة	ملح

الحشو:

1	كيلو	لحم مفروم خشن
6	حبة كبيرة	بصل مفروم خشن
1	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	كمون
1	ملعقة صغيرة	كزبرة مطحون
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح

صلصة الطماطم:

½	كوب	زيت
2	حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم
4	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفروم ناعم جدا
4	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
2	فص	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2 ½	كوب	ماء

صلصة الروب:

4	كوب	روب (زبادي)
2	فص كبير	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	ملح

للتقديم: كزبرة خضراء، فلفل اسود

1 - **العجينة:** في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، الماء والملح. ثبتي مضرب العجين، شغلي على سرعة بطيئة الى ان تحصلي على عجينة قاسية، اعجني 2-3 دقيقة. غطيها واتركيها ترتاح لمدة ساعة او اكثر.
2 - **الحشو:** ضعي اللحم في طبق، اضيفي البصل، الفلفل، الكمون، الكزبرة والملح. قلبي جيدا. اتركيه جانبا (لا تطبخيه).
3 - احضري طبق صغير وضعي فيه قليل من زيت الذرة. اتركيه جانبا.
4 - **التشكيل:** قطعي العجينة الى كرات. ضعيها في صينية غطيها واتركيها ترتاح.
5 - افردي العجينة (بالنشابة او بماكينة المكرونة) قطعي العجينة الى مربعات 6 سم تقريبا.
6 - ضعي حوالي 2 ملعقة كبيرة من حشو اللحم التي في وسط كل مربع، ثم اقفلي الأطراف.
7 - ضعي قاع العجينة المحشية في الطبق الذي فيه زيت الذرة، لكي يتغطى القاع بطبقة خفيفة من الزيت، ثم ضعي العجينة المحشوة في قدر المانتو الذي به ثقوب. اتركي مسافة 2 سم تقريبا بين كل قطعة من العجينة.
8 - ضعي ماء في القدر السفلي، ثم ضعي القدر الذي فيه المانتو فوق القدر الذي فيه الماء.
9 - ضعي القدر على نار هوية الى ان يغلي الماء، غطي القدر باحكام واتركيه يطهى على البخار لمدة ساعة تقريبا.
10- **صلصة الطماطم:** في قدر صغير ضعي الزيت، اضيفي البصل. قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح البصل ذهبي اللون، اضيفي الثوم، الكركم ثم قلبي الى ان يتحمص الثوم مع الكركم، اضيفي الطماطم و المعجون، الملح والفلفل، اتركيه يطهى بضع دقائق الى ان يتسبك، اضيفي الماء، واتركيه على نار متوسطة حوالي 20 دقيقة الى ان تتسبك الصلصة.
11- **صلصة الروب:** في وعاء مناسب ضعي الروب، اضيفي الثوم والملح. قلبي ليختلط.
12- **للتقديم:** ضعي بعض الروب في الطبق، خذي بضع وحدات من المانتو الساخن، ضعيها فوق الروب ثم ضعي فوقها مزيد من الروب ثم ضعي الصلصة، ثم رشي بعض الفلفل الاسود او الكزبرة الخضراء. قدميه ساخنا.



فكرة من منال:

- إضافة الكزبرة الخضراء المفرومة او الفلفل الأسود على سطح المانتو قبل التقديم يكون على حسب الرغبة.
- طريقة تشكيل العجينة: بعد وضع اللحم في وسط مربع العجينة ارفعي زاوية المربع إلى أعلى ثم حذي الزاوية المقابلة لها والصقيهما مع بعض. ثم حذي الزاوية الثالثة والصقيها مع الزاوية الرابعة.



مقلوبة الزهرة

درجة المهارة | ★★ | الكمية 4- 6 اشخاص

مقلوبة الزهرة من الأطباق العربية الشهيرة، اتبعي نفس الطريقة لعمل مقلوبة الباذنجان.

الكمية	الوحدة	المكون
2 ½	كوب	ارز قصير الحبة
1	حبة متوسطة	زهرة (قرنبيط)
1	كيلو	دجاج
1	حبة كبيرة	بصل ارباع
1	ملعقة كبيرة	ملح
4 - 6	حبة	هيل صحيح
2 - 3	قطعة	ورق غار (لورى)
1	عود كبير	قرفة (دارسين)
4 - 6	حبة	فلفل اسود

الكمية	الوحدة	المكون
1	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
1 ½	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
½	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	ملعقة كبيرة	سمن

للقلي: زيت ذرة

للتقديم: مكسرات مقلية (صنوبر ولوز)

1 - اغسلي الأرز جيداً، وانقعيه في ماء دافئ لحوالي 30 دقيقة.
2 - احضري قدر متوسط الحجم، ضعي فيه الدجاج، اغمريه بالماء، اضيفي البصل والملح.
3 - اتركي الدجاج يغلي الى ان يتكون رغوة على سطح الماء، انزعي الرغوة وتخلصي منها، اضيفي الهيل، الغار، عيدان القرفة و الفلفل الأسود .
4 - غطي القدر واتركيه على نار متوسطة 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج الدجاج.
5 - اخرجي الدجاج ، قطعي الدجاج الى اربعة قطع، اتركيه جانباً .
6 - صفي المرق، اضيفي المزيد من الماء الى ان يصبح مقدار المرق ½ 3 كوب.
7 - اضيفي البهارات المطحونة الى المرق (الكركم، القرفة، البهارات، الكمون، الفلفل) احتفظي بالمرق ساخناً.
8 - قطعي الزهرة الى قطع بحجم البيضة.
9 - احضري مقلاة عميقة، ضعي فيها حوالي 2 سم من الزيت، سخني على نار متوسطة، اقلي قطع الزهرة لبضع دقائق الى ان تصبح ذهبية اللون، اتركيها على ورق نشاف للتخلص من الزيت الفائض .
10- احضري قدر متوسط الحجم، وزعي في قاع القدر 3 - 4 ملعقة كبيرة من الأرز.
11- ضعي قطع الدجاج في قاع القدر فوق الأرز، ثم رصي قطع الزهرة المقلية فوق الدجاج.
12- وزعي بقية الأرز فوق الزهرة ، ثم صبي المرق الساخن فوق الأرز بحرص، لكي لا يختلط الأرز مع بقية المكونات.
13- ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي، دعيه يغلي لحوالي 2 دقيقة ، وزعي السمن فوق الأرز.
14- خففي النار، غطي القدر واتركيه 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج الأرز و يتشرب كل المرق.
15- اقلبي مقلوبة الزهرة فوق طبق مستدير، ثم وزعي فوقها المكسرات المقلية، قدميها ساخنة بجانب سلطة الخيار باللبن.

فكرة من منال:

- لنزع الرغوة عن سطح الماء اثناء سلق الدجاج، لا تحركي الماء او المرق، باستعمال حافة الملعقة اجمعي الرغوة بهدوء الى ان تتجمع بجانب حافة القدر، اجمعيها بالملعقة وتخلصي منها .
- انصحك بنزع الرغوة عن سطح المرق قبل اضافة البهارات الصحيحة، حيث تلتصق البهارات بالرغوة وتضطرين الى نزع بعض البهارات الصحيحة اثناء قيامك بنزع الرغوة.
- انزعي الجلد عن الدجاج للتقليل من الدهون.



مجبوس الدجاج

درجة المهارة ★★ | الكمية 6 - 8 أشخاص

من المائدة الخليجية (مجبوس او مكبوس الدجاج) هذا الطبق الشهير، وجبة غنية بالنكهة والطعم اللذيذ. اختاري الدجاج الصغير الحجم بحيث يتناول كل شخص نصف دجاجة.

6	كوب	ارز بسمتي
½	كوب	نخي مجروش (حمص)
1	ملعقة صغيرة	زعفران
¼	كوب	ماء الورد

لسلق الدجاج:

2	كيلو	دجاج
1	حبة كبيرة	بصل مقطع ارباع
6 - 8	حبة	مسمار (قرنفل)
2	عود	قرفة (دارسين)
10	حبة	فلفل اسود صحيح
10	حبة	هيل صحيح
2	حبة	لومي صحيح
4 - 5	قطعة	ورق غار (الوري)
½	ملعقة صغيرة	كركم
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	زيت ذرة

الحشو (خليط البصل):

2	ملعقة كبيرة	زيت
3	حبة كبيرة	بصل مفروم خشن
2	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	ملعقة صغيرة	لومي مطحون
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود مطحون
¼	كوب	زبيب
½	ملعقة صغيرة	ملح

الدقوس:

4	حبة كبيرة	طماطم
2	فص	ثوم
½	كوب	ماء
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود مطحون
½	ملعقة صغيرة	فلفل احمر شطة
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم

1 - اغسلي الأرز جيدا، انقعيه بالماء المملح لمدة ساعة او عدة ساعات.
2 - اغسلي الحمص وانقعيه بالماء. ضعي الزعفران في كوب صغير، اضيفي اليه ماء الورد واتركيه جانبا الى ان يتحلل لونه.
3 - **سلق الدجاج:** اغسلي الدجاج جيدا، ضعيه في قدر واسع، اغمريه بالماء، اضيفي البصل المقطع، المسمار، القرفة، الفلفل الأسود، الهيل، اللومي، الغار، الكركم والملح. غطي القدر، اتركي الدجاج على نار متوسطة 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج.
4 - اخرجي الدجاج من المرق. صفي المرق. اتركيه جانبا.
5 - **سلق الحمص:** ضعي الحمص في قدر صغير، اغمريه بالماء ثم ضعيه على نار متوسطة 8 - 10 دقائق الى ان ينضج ولكن لا تسلقيه اكثر من اللزوم فيصبح لينا ومفتتا.
6 - **الحشو (خليط البصل):** في مقلاة واسعة سخني 2 ملعقة كبيرة من الزيت واقلي البصل مع التقليب باستمرار الى ان يصبح ذهبي اللون ويذبل. اغسلي الزبيب واضيفيه الى البصل، اضيفي الحمص المسلوق، البهارات، اللومي، الفلفل الأسود، والملح، قلبي الى ان يختلط، اتركيه جانبا.
7 - في مقلاة واسعة سخني بقية الزيت، ضعي الدجاج في الزيت وحمريه من كافة الجوانب الى ان يصبح ذهبي اللون. اخرجيه واتركيه جانبا.
8 - ضعي الزيت الذي استعملتيه لتحمير الدجاج في قدر واسع، سخنيه جيدا ، صفي الأرز من ماء النقع واضيفيه الى الزيت، قلبي الأرز بهدوء الى ان تتغطى حباته بالزيت، اضيفي مرق الدجاج الى الأرز، يجب ان يكون المرق بارتفاع 2 سم تقريبا فوق سطح الأرز (اذا كان ناقصا اضيفي مزيد من الماء). اتركي الأرز على نار قوية الى ان يتشرب كافة المرق.
9 - اعملي الأرز على شكل هرمي، اعملي بعض الثقوب على سطح الأرز، ضعي خليط الزعفران وماء الورد في داخل هذه الثقوب، ضعي خليط البصل على احد





جانبي الأرز. غطي القدر بإحكام، ضعي تحته صفيحة طهي الأرز واتركيه على نار هادئة لمدة ساعة تقريبا الى ان ينضج الأرز تماما.

10- **الدقوس:** ضعي الطماطم في ماء مغلي لبضع دقائق الى ان تلين القشرة، قشريها.

11- في وعاء الخلاط الابريق ضعي الطماطم، الثوم والماء، شغلي الخلاط الى ان يتم طحن الطماطم جيدا.

12- في قدر صغير ضعي خليط الطماطم والثوم، اضيفي الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر ومعجون الطماطم. ضعي القدر على نار هادئة واتركيه يطهى 20 - 25 دقيقة الى ان يتسبك وتحصلي على صلصة طماطم كثيفة. قدميه ساخنا.

13- **للتقديم:** ضعي الحشو في طبق، اتركيه جانبا. قلبي الأرز ليتوزع مع الزعفران جيدا، ضعي الأرز في طبق التقديم، اقطعي الدجاجة الى نصفين، ضعيها فوق الأرز، وزعي الحشو فوق الدجاج و الأرز، قدميه مع الدقوس.

فكرة من منال:

- قلبي الأرز بالزيت بهدوء لكي لا تتكسر حبات الأرز.
- اعملي ثقوب على سطح الأرز باستعمال يد الملعقة الخشبية.
- بمكنك وضع الدجاج على سطح الأرز في نهاية وقت طهي الأرز لكي يصبح ساخنا وينتشر بنكهة الأرز.
- اضافة الفلفل الأحمر الى الدقوس حسب الرغبة بمكنك زيادته او الاستغناء عنه.

تتميز المائدة العربية بالحلويات الشرقية العريقة، وإن كانت صناعة الحلويات الشرقية هي عالم غامض يحتوي على العديد من الأسرار يتوارثها أصحابها ولا يوجد بها الكثير من المراجع أو الكتب التي تعرض فيها الوصفات وتتوارث البنات أسرار هذه الصنعة من الأمهات والجدات ونجد بعض الوصفات ما زالت تحتفظ بصيغتها القديمة والتقليدية ولكن هناك الكثير الأطباق تبدلت وتغيرت مع الوقت. وتتميز الحلويات الشرقية باستعمال القطر أو القطر (الشربات) وهو شراب سكري يتم تجهيزه مسبقا ويسقى به الحلويات.

وتتطلب الحلويات الشرقية الكثير من المهارة والدقة في العمل ومعظمها يحتاج تجهيز على عدة خطوات للحصول في النهاية على طعم لذيذ يجمع بين طيبات العيد وأصالة الشرق.

يتم تقديم الحلويات الشرقية في علب مغلفة أو يتم تنسيقها في صواني فضية فاخرة، وعادة ما يصطحبها كوب من الشاي أو فنجان القهوة.

تقدم الحلويات في نهاية الوجبة، من المهم عدم الإكثار من تناول الحلويات الشرقية لما تحتويه على نسبة عالية من الدهون والسكر والنشويات.

حلويات شرقية





أصابع البقلاوة

درجة المهارة ● ● | الكمية | 6 - 8 اشخاص

بطريقة سهلة وسريعة يمكنك عمل اصابع البقلاوة لتسمر رمضان او لتقديمها في اي وقت من اوقات السنة.

- باكيت عجينة الجلاش
- جوز او بندق او فستق حلبي
- سكر
- سمن مذاب
- شيرة (شربات - قطر)
- للتزيين: فستق حلبي ناعم

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 °م. احضري صينية مستطيلة مقاس 7 × 11 بوصة، او اي صينية مناسبة.
2 - اطحني المكسرات ناعما، يمكنك استعمال صنف واحد او خليط من المكسرات.
3 - احضري فرشاة عريضة .
4 - ضعي رقاقة من الجلاش امامك، امسحيها بطبقة خفيفة من السمن، ضعي فوقها رقاقة ثانية ثم امسحيها ايضا بطبقة خفيفة من السمن، ضعي رقاقة اخرى .
5 - وزعي على طرف العجينة حوالي 2 ملعقة كبيرة من المكسرات ورشة خفيفة من السكر.
6 - احضري عود خشبي رفيع، ضعيه على حافة العجينة، لفي العجينة على شكل اسطواني فوق العود الى ان تصلي الى السماكة التي ترغبين بها، اقطعي الرقاقات الزائدة بالسكين.
7 - باستعمال اطراف اصابعك اضغطي على طرفي العجينة واجمعيها على العود بشكل متعرج، بحيث يتناقص طولها.
8 - اسحبي العود بالتدريج، ضعي اصبع البقلاوة في الصينية.
9 - اكملي تشكيل بقية العجينة بنفس الطريقة.
10 - ضعي الأصابع في الصينية بحيث تكون متلاصقة مع بعضها.
11 - كرري ذلك الى ان تمتلىء الصينية بأصابع البقلاوة.
12 - باستعمال سكين اقطعي كل اصبع الى 3 او 4 اصابع صغيرة حسب الحجم المرغوب .
13 - صبي السمن المذاب على البقلاوة بحيث تغطيها تماما.
14 - اخبزي 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.
15 - اخرجيها من الفرن، تخلصي من السمن الفائض بعد اخراجها من الفرن مباشرة.
16 - وزعي الشيرة او الشربات فوق البقلاوة بحيث تغطيها تماما، اتركيها لمدة ساعة او الى ان تبرد تماما، تخلصي من الشيرة الفائضة.
17 - ضعي اصابع البقلاوة في طبق التقديم ، وزينيها بالفستق الناعم.

فكرة من منال:

- لكي لا تصبح أصابع البقلاوة سميكة، توقفي عن اللف بعد ان تصلي الى نصف الرقاقة، اقطعيها ثم ابدئي لف بقية الرقاقة للحصول على أصابع اخرى.
- عجينة الجلاش تجف بسرعة حين تتعرض للهواء، غطيها بفوطة قطنية رطبة اثناء قيامك بتشكيلها.
- عجينة الجلاش عبارة عن رقاقات خفيفة جدا من العجينة، تستعمل لعمل اصناف عديدة من الحلويات والمعجنات، واشهرها البقلاوة. تختلف سماكة الرقاقات حسب بلد التصنيع، اذا كانت العجينة سميكة يمكنك الاكتفاء باستعمال رقاقتين فقط بدلا من ثلاثة.
- يمكنك عمل اصابع بقلاوة صغيرة الحجم ورفيعة، استعملي رقاقة واحدة فقط واقطعيها الى عدة اصابع صغيرة.



البثيث

درجة المهارة | ● | الكمية | 6 - 8 أشخاص

من اقدم الحلويات الشعبية الخليجية لذيذ جداً مع كوب من القهوة العربية. قد يحب البعض اضافة الجوز الى البثيث او تقديمه على حسب الطريقة التقليدية.

2	كوب	دقيق
1	كوب	سمن
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون ناعم
1	كوب تقريبا	تمر مفروم

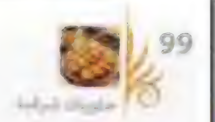
½	كوب	جوز مجروش
الطبقة العلوية		
¼	كوب	جوز مجروش

1 - احضري صينية مقاس 7 × 11 بوصة ، بطنيها بورق الألمنيوم. ادهنيها بالزبدة او السمن. اتركيها جانبا.
2 - في قدر ستانلس ستيل واسع وسميك القاعدة، ضعي الدقيق. ضعي القدر على نار متوسطة. قلبي باستمرار الى ان تتصاعد رائحة الدقيق ويكتسب لون ذهبي.
3 - انخلي الدقيق لكي يصبح ناعما.
4 - اعيدي الدقيق الى القدر.
5 - اضيفي السمن، استمري بالتقليب على نار هادئة الى ان يختفي السمن ويتشربه الدقيق. اضيفي الهيل.
6 - اضيفي التمر واستمري بالتقليب على نار هادئة الى ان يذوب التمر تماما ويصبح الخليط لينا.
7 - اضيفي الجوز في حال الرغبة باستعماله.
8 - ضعي الخليط في الصينية، اضغطي عليه لتسويته جيدا. ضعي فوقه الجوز المجروش. اتركيه جانبا الى ان يبرد ثم قطعيه الى مكعبات صغيرة حسب الرغبة.

فكرة من خيال:

- يمكنك استعمال السمن او خليط من السمن والزبدة.
- استعملي قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة لتتمكني من تحميص الدقيق بكفاءة.
- يمكنك تشكيل البثيث الى كرات صغيرة بينما العجينة ما زالت دافئة.
- للتقديم بشكل مميز: ضعي البثيث في الصينية، اتركيها لتبرد ثم قطعيها. احضري حبات من الجوز الصحيح، ضعي قاع الجوز في شوكولاتة مذابة ثم ثبتيها فوق البثيث. اتركيه جانبا الى ان تتماسك الشوكولاتة وتلتصق حبة الجوز بالبثيث.





البرازق

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 اشخاص

ها هي البرازق، اقدمها بناء على طلب الاخوات. فكثيرا ما تصلني رسائل لطلب هذه الوصفة. البرازق الشهيرة اللذيذة الطعم يمكنك عملها بسهولة باتباع هذه الخطوات.

العجينة

2 ½	كوب	دقيق
1 ½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1 ¼	كوب	سمن
1 ¼	كوب	سكر ناعم بودرة
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

الطبقة العلوية

1	حبة	بياض بيض
2	كوب تقريبا	سمسم محمص
⅓	كوب تقريبا	فستق حلبي محروش

1 - **العجينة:** على قطعة من الورق انخلي الدقيق والبيكنج باودر، ضعيه جانبا.
2 - ثبتي المضرب الشبكي في الخلاط، في وعاء الخلاط ضعي السمن والسكر، اخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشا ولونه اصفر فاتح.
3 - اضيفي البيضة والفانيليا واستمري بالخفق الى ان تختفي البيضة.
4 - ابعدي المضرب الشبكي وثبتي مضرب التقليب، اضيفي خليط الدقيق وشغلي الخلاط على سرعة بطيئة لبضع ثواني الى ان تتشكل لديك عجينة.
5 - غلفي العجينة وضعيها بالثلاجة لكي ترتاح لمدة ساعة.
6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. استعملي صواني قصيرة الحافة لخبز البرازق. لا داعي لدهن الصواني.
7 - **الطبقة العلوية:** ضعي بياض البيض في طبق عميق. ضعي السمسم في طبق واسع. ضعي الفستق الحلبي في طبق واسع.
8 - اخرجي العجينة من الثلاجة، اتركيها لبضع دقائق خارج الثلاجة ليسهل تشكيلها. ادعكي العجينة بيدك لتصبح لينة، ثم قطعيها الى قطع صغيرة واجعليها على شكل كرات صغيرة قطرها 2 سم تقريبا.
9 - خذي كرة من العجينة امسكيها بين اطراف اصابعك، غطسيها في بياض البيض الى ان يتغطى نصفها تقريبا. انقليها الى طبق السمسم بحيث يكون الجزء المغطى بالبياض هو الذي في السمسم، واضغطي عليها بخفة بباطن الكف الى ان تتغطى بالسمسم، وفي نفس الوقت تصبح مثل القرص الرقيق ويصبح مقاسه حوالي 4 او 5 سم.
10 - انقليها الى طبق الفستق، الجهة التي فيها السمسم تكون الى اعلى، اضغطي عليها قليلا لتلتصق بعض حبات الفستق في خلف البرازق.
11 - ضعي البرازق متباعدة على الصينية بحيث تكون الجهة المغطاة بالسمسم الى اعلى.
12 - اخبزي البرازق 10 - 15 دقيقة الى ان تصبح ذهبية.

فكرة من منال:

- حين تقومين بالضغط على كرة البرازق استعملي باطن الكف، اصابعك تكون ملاصقة بعضها ثم اضغطي على الكرة الى ان تصبح قرصا رقيقا.
- يفضل استعمال طبق مسطح او وضع السمسم في صينية واسعة لكي يسهل الحصول على اقراص مستوية السماكة.
- حين تخرجين البرازق من الفرن تكون حارة ولينة. اتركيها لبعض الوقت في الصينية الى ان تبرد قليلا وتتماسك لكي يسهل اخراجها من الصينية، ثم ضعيها على شبكة واتركيها لتبرد تماما.
- تحكمي بحجم البرازق كما يحلو لكي فهناك من يفضلونها قرصا كبيرا وهناك من يحبونها صغيرة تؤكل في لقمة.
- اذا كانت العجينة يابسة اضيفي قليلا من الحليب يتوقف ذلك على حجم البيض المستعمل.





البقلاوة على طريقتي المختصرة

درجة المهارة | * * | الكمية | 10 - 12 شخاص

من اشهر الحلويات العربية والتركية، جربي عملها على طريقتي المختصرة، سريعة ولذيذة.

1	باكيت	عجينة جلاش (بقلاوة)
الحشو		
3	كوب	فستق حلبي مطحون خشن
1	كوب	سكر
1	حبة كبيرة	صفار بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
3-2	ملعقة كبيرة	ماء الزهر او الورد
4-3	كوب	سمن مذاب

للتقديم: شيرة (شربات - قطر)
للتزيين: فستق حلبي ناعم

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 °م، احضري صينية مستطيلة مقاس 9 × 13 بوصة تقريبا.
2 - افتحي باكيت الجلاش، اقسمي راقات الجلاش الى جزئين، خذي نصف كمية راقات الجلاش، ضعيها في الصينية، غطي بقية العجينة بفوطة قطنية رطبة لكي لا تجف، اتركيها جانبا.
3 - **الحشو:** في وعاء عميق ضعي الفستق، السكر، صفار البيض، الفانيليا وماء الزهر، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
4 - وزعي الحشو فوق الجلاش الذي في الصينية.
5 - ضعي الطبقة الثانية من رقاقات الجلاش فوق الحشو. (لا تفكي الراقات عن بعضها، استعمليها كما هي مباشرة).
6 - اضغطي عليها قليلا لكي تتماسك مع الحشو جيدا.
7 - باستعمال سكين قطعي البقلاوة الى شكل معين، او مربعات حسب الرغبة.
8 - صبي فوقها كمية من السمن المذاب بحيث تغطيها تماما.
9 - اخبزي 25 - 30 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.
10 - اخرجيها من الفرن، تخلصي مباشرة من السمن الفائض.
11 - وزعي الشيرة او الشربات فوق البقلاوة، اتركيها الى ان تبرد تماما وتتشبع بالشيرة.
12 - ضعيها في طبق التقديم وزينيها بالفستق الناعم.

فكرة من منال:

- لا تستغربي استعمال كمية وفيرة من السمن في هذه البقلاوة، حيث يتم التخلص من هذا السمن بعد الانتهاء من خبز البقلاوة.
- للتخلص من السمن الفائض مباشرة بعد اخراج البقلاوة من الفرن امسكي الصينية بشكل مائل ثم صبي السمن الساخن في قدر معدني سائل، اذا تأخرت في عمل هذه الخطوة ستمتص البقلاوة السمن وتصبح ثقيلة القوام هذه الطريقة ستعفيك من مجهود مسح السمن بين كل راقة من راقات الجلاش.
- يفضل عمل البقلاوة قبل يوم من تقديمها، حيث يتوفر الوقت الكافي لتتشرب الشيرة وتتشبع بالنكهة الطيبة.







الخشاف

درجة المهارة ★ | الكمية | 10 اشخاص

تعتبر الفواكه المجففة مصدرا غنيا بالألياف والمعادن المفيدة للصائم في شهر رمضان الكريم. أما في بقية أيام السنة فينصح بتناول القليل منها يوميا للمحافظة على نشاط الجهاز الهضمي.

1	باكيت	قمر الدين
6	كوب	ماء
1	كوب	سكر
1	ملعقة كبيرة	ماء زهر او ماء ورد
1	كوب	تين مجفف الصاف

1	كوب	تمر مجفف الصاف
1	كوب	مشمش الصاف
1	كوب	قراصيا
1	كوب	زبيب
½	كوب	صنوبر

1 - ابدأي بإعداد الخشاف قبل يوم من تقديمه.
2 - قطعي قمر الدين الى قطع صغيرة، ضعيه في طبق زجاجي او ستانلس ستيل، اضيفي اليه الماء، السكر وماء الزهر او الورد، اتركيه لعدة ساعات مع تقليبه من وقت لآخر الى ان يذوب قمر الدين تماما.
3 - صفي قمر الدين في مصفاة ناعمة . ضعيه في وعاء زجاجي او ستانلس عميق.
4 - في قدر ستانلس صغير، ضعي التين المجفف ، اضيفي اليه حوالي كوب من الماء، ضعيه على نار متوسطة الى ان يغلي ثم اتركيه يغلي لمدة 1 - 2 دقيقة الى ان يصبح لينا ، اخرجيه من الماء ثم اضيفيه الى شراب قمر الدين. لا تتخلصي من ماء السلق.
5 - الى نفس ماء السلق اضيفي التمر واسلقيه بنفس الطريقة ثم ضعيه فوق شراب قمر الدين.
6 - اسلقي المشمش والقراصيا والزبيب بنفس الطريقة . اضيفي كل الفواكه الى شراب قمر الدين.
7 - ضعي الخشاف بالثلاجة لعدة ساعات الى ان يصبح باردا.
8 - ضعي الصنوبر في كوب، اغمريه بالماء، اضيفي حوالي نصف ملعقة صغيرة ماء ورد او ماء زهر، ضعي الكوب في الثلاجة لعدة ساعات لكي يبقى الصنوبر طريا وابيض اللون.
9 - للتقديم : ضعي الخشاف في اطباق صغيرة، وزعي فوقها بعض الصنوبر وقدميه باردا.

فكرة من منال:

- يحتوي قمر الدين على نسبة مرتفعة من السكر، وبالتالي حاولي التقليل من نسبة السكر حين تحضير الخشاف واستبدلته بالحصول على الطعم الحلو من الفواكه المجففة المضافة الى الخشاف.
- يمكنك وضع الخشاف في الثلاجة لعدة ايام وتقديم بعضه في كل يوم من ايام رمضان الكريم، واذا لاحظتي انه اصبح ثقيلا او كثيفا اضيفي اليه بعض الماء.
- المقادير المذكورة تقريبية، حيث يختلف حجم الفواكه المجففة من بلد الى اخر، اضيفي مقدار قمر الدين حسب ما ترينه مناسبا بحيث يكون عبارة عن سائل مركز.





الرانكينة بالجوز

درجة المهارة | ✱ | الكمية | 20 قطعة

حلو التمر الخليجي الشهير يقدم مع كوب من القهوة العربية. يمكنك استعمال التمر او الرطب في موسمه.

20	حبة	رطب او تمر
20	حبة	جوز الصافي
1	كوب	دقيق
1	كوب	زبدة او سمن
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون ناعم

1 - امسحي حبات التمر بفوطة مطبخ نظيفة. انزعي النوى من داخل التمر.
2 - ضعي في داخل كل تمرة نصف قطعة جوز.
3 - صفي حبات التمر في طبق تقديم واسع بحيث تكون طبقة واحدة. اتركيه جانبا.
4 - في قدر واسع ضعي الدقيق، ضعي القدر على نار متوسطة، قلبي باستمرار الى ان تتصاعد رائحة الدقيق ويكتسب لون ذهبي.
5 - اضيفي الزبدة، استمري بالتقليب الى ان تسيح الزبدة، ويتشكل لديك خليط لين القوام. اضيفي الهيل.
6 - صبي خليط الدقيق فوق حبات التمر وهو ساخن.
7 - انثري عليها مزيد من الهيل اذا رغبت.
8 - اتركي الرانكينة جانبا الى ان تبرد ثم قدميها .

فكرة من منال:

- يمكنك وضع كل تمرة في ورق بليسيه للتقديم (الكؤوس الورقية).
- يفضل استعمال قدر ستانلس ستيل لتحميص الدقيق بنجاح.



الساكو

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4 - 6 اشخاص

الساكو او الساجو هو دقيق يستخرج من شجرة النخل الهندي، ويستعمل كمادة تسوية لتكثيف السوائل. يتميز بلونه الشفاف الهادئ.

الكمية	الوحدة	المكون
3	ملعقة كبيرة	ساكو
3	كوب	حليب
½	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون ناعم
⅓	ملعقة صغيرة	زعفران
¼	كوب	ماء الورد

للتقديم:

الكمية	الوحدة	المكون
¼	كوب	جوز مجروش

1 - ضعي الساكو في طبق عميق. اغمريه بالماء، اتركيه ينقع لحوالي ربع ساعة. لا تدعيه لوقت اطول لكي لا تذوب حباته تماما.

2 - احضري قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة، متوسط الحجم، ضعي فيه الحليب والسكر، ضعيه على نار متوسطة الى ان يغلي.

3 - ابعدي القدر عن النار، اضيفي الساكو مع ماء النقع بالتدريج مع استمرار التحريك بهدوء الى ان تنتهي الكمية.

4 - اعيدي القدر الى نار هادئة، مع التقليب باستمرار الى ان يغلي، ستلاحظين انه اصبح كثيف القوام مثل المهلبية اللينة. اضيفي الهيل، الزعفران وماء الورد.

5 - وزعي الساكو في اطباق التقديم.

6 - ضعيه في الثلاجة الى ان يتماسك ويبرد.

7 - للتقديم: وزعي الجوز على سطح الساكو وقدميه باردا.

فكرة من منال:

- للحصول على ساكو الورد، لا تضعي الزعفران والهيل، واضيفي ملعقة كبيرة من ماء الورد وقطرات من لون الطعام الأحمر





المشبك

درجة المهارة ★★ | الكمية | 50 - 60 قطعة

من الحلويات اللذيذة التي يحبها الكبار والصغار. اضيفي لون الطعام او الزعفران حسب الرغبة.

العجينة

1	كوب	دقيق
1	كوب	نشا
½	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
1	رشة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	سكر
2	ملعقة كبيرة	ماء الورد
1 ½	كوب	ماء دافيء

للقلي: زيت ذرة
للتقديم: شيرة / شربات / قطر

1 - **العجينة** : في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، النشا، الخميرة، الملح والسكر، ثبتي مضرب التقليب، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات .

2 - اضيفي ماء الورد، الماء الدافيء، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات ثم على سرعة بطيئة اخفقي لمدة 2 دقيقة. العجينة ستكون بيضاء اللون وسائلة مثل قوام الطحينة .

3 - انقلي العجينة الى طبق عميق، غطيها بالنايلون واتركيها في مكان دافيء لمدة ساعة حيث سيتضاعف حجمها وتكثر فيها الفقاعات.

4 - احضري طبق عميق ، ضعي فيه حوالي كوب من الشيرة، ضعيه بجانبك.

5 - **للقلي**: ضعي الزيت في مقلاة واسعة بحيث يكون ارتفاع الزيت حوالي 1,5 سم. سخني الزيت ثم خففي النار، يجب ان يكون الزيت متوسط السخونة.

6 - باستعمال ملعقة او شوكة قلبي العجينة جيدا، احضري كيس نايلون سميك، ضعي حوالي نصف العجينة في الكيس، اقطعي فتحة صغيرة بقطر 1/4 سم تقريبا في زاوية الكيس.

7 - اضغطي على الكيس قليلا لتنزل العجينة في الزيت الساخن على شكل خيط رفيع، مع تحريك يدك بهدوء بحيث ترسمين دوائر او خطوط من العجينة في الزيت، يجب ان تكون الدوائر متواصلة مع بعضها، اعملي 2 او 3 قطع من المشبك (حسب حجم المقلاة).

8 - انتظري قليلا الى ان تطفو قطعة المشبك على سطح الزيت، لا تحركيها الى ان تصبح ذهبية اللون. اقلبيها على الجانب الآخر. استمري بالتقليب من جهة لأخرى الى ان يصبح المشبك ذهبي اللون ومتماسك القوام.

9 - اخرجي المشبك من الزيت، ضعيه في الشيرة، قلبي لبضع ثواني الى ان يتشرب بالشيرة. انقليه الى طبق التقديم، اتركيه الى ان يبرد تماما ثم قدميه.

فكرة من منال:

- استعملي مقلاة واسعة مسطحة لكي تحصلي على اقراص المشبك ، المقلاة العميقة لن تساعد في الحصول على اقراص مستوية.
- يمكنك اضافة لون طعام اصفر او احمر للحصول على مشبك ملون. كما يمكنك اضافة بعض النكهات او الزعفران.



المعمول

درجة المهارة ★ ★ | الكمية 40 قطعة تقريبا

أتركي اسمي في العيد، كل سنة وانتو سالمين، وعساكم من عواده، وأطيب التهاني بعيد الفطر السعيد، دعائي للوالدة الكريمة.

عجينة المعمول

1	كيلو	سمن
1	كيلو	دقيق
1	كيلو	سميد ناعم (فرخة)
2	ملعقة صغيرة	محلب ناعم
1	كوب	ماء دافيء
1	ملعقة كبيرة	خميرة خشنة
1	ملعقة صغيرة	سكر
½	كوب	ماء الزهر
½	كوب	ماء الورد

الحشو

5	كوب	فستق حلبي مجروش
2	ملعقة كبيرة	سكر
4	ملعقة كبيرة	ماء الزهر
4	ملعقة كبيرة	ماء الورد
½	كوب	قطر (شيرة- شربات)

للتزيين: سكر ناعم بودرة

1 - **عجينة المعمول**: ضعي السمن في قدر، سخني على نار متوسطة الى ان يصبح ساخن جدا و يقدح

2 - انخلي الدقيق، السميد والمحلب، ضعيه في وعاء الخلاط الستانلس ستيل . ثبتي مضرب التقليب، شغلي على سرعة بطيئة لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات.

3 - صبي السمن الساخن فوق خليط السميد والدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان يختفي السمن، ثم شغلي على سرعة بطيئة لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان يتم دعك الدقيق جيدا مع السمن

4 - ضعي الخليط في طبق زجاجي او معدني، غطيه . اتركيه 6 ساعات على الأقل (او طوال الليل اذا رغبت).

5 - **تجهيز الخميرة**: في مكيال الكوب الكبير، ضعي الماء والسكر والخميرة. قلبي الى ان يختلط، غطي الكوب، اتركيه جانبا الى ان يفور، اضيفي ماء الزهر والورد.

6 - اضيفي خليط الخميرة الى السميد. قلبي بملعقة خشبية الى ان تتشكل لديك عجينة. اعجني على سرعة بطيئة لحوالي 3 دقيقة. غطي العجينة واتركيها لكي ترتاح وتخمر حوالي 20 دقيقة (حسب درجة حرارة المطبخ).

7 - **الحشو**: في طبق عميق، ضعي الفستق، السكر، ماء الزهر والورد. اضيفي القطر بالتدريج الى ان يصبح الخليط لزجا ومتماسكا. اتركيه جانبا .

8 - **تشكيل المعمول**: احضري صواني قصيرة الحواف، قطعي العجينة الى كرات صغيرة (حسب قالب المعمول المستعمل)، اعملي تجويف في الكرة (مثل الكبة) املئيه بالحشو. اعمليه على شكل كرة، ضعيه في قالب المعمول واضغطي الى ان يأخذ شكل القالب، اقلبي القالب لكي تخرج منه قطعة المعمول المزخرفة.

9 - ضعي حبات المعمول في الصواني مع ترك مسافة 1 سم بين كل منها. اتركيها لترتاح من 30 - 60 دقيقة .

10 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200°م . ثبتي الرف الشبكي الأوسط، ادخلي الصواني 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون، اتركي المعمول في الصواني الى ان يبرد تماما، انثري فوقه السكر الناعم.

11 - اتركي المعمول الى ان يبرد تماما ثم غلفيه بالورق الشمعي كل حبة على حدة، ضعيه في علب محكمة الاغلاق.

فكرة من منال:

- لكي تختبري درجة حرارة السمن ضعي فيه قطعة صغيرة من الخبز، فاذا اصبحت ذهبية اللون يكون السمن قد سخن حسب الدرجة المطلوبة
- لتسهيل خروج المعمول من القالب اطرقي القالب على حافة الطاولة طرقا خفيفا.
- لكي لا يلتصق المعمول في القالب يمكنك ان تضعي قطعة من ورق النايلون في القالب ثم ضعي المعمول، اضغطي عليه لياخذ الشكل الزخرفي، ثم ارفعي النايلون الى اعلى فيخرج المعمول بسهولة.
- اذا تم بتوفر الخلاط افركي السميد مع السمن الساخنة باستعمال ملعقة خشبية



أم علـــي

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

من المطبخ المصري تمتعي بهذا الطبق التقليدي الشهير، سهل التنفيذ ولذيذ الطعم وايضا يحتوي على قيمة غذائية مرتفعة.

½	باكيت	عجينة باف باستري
4	كوب	حليب
1	كوب	قيمر(قشطة)
¾	كوب	سكر
¼	كوب	زبدة
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

½	كوب	بندق محمص ومجروش
½	كوب	زبيب
½	كوب	لوز شرائح
½	كوب	جوز هند ناعم
½	ملعقة صغيرة	قرفة (دراسين)

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط في الفرن . احضري صينية قصيرة الحافة.

2 - افردي عجين الباف لتصبح رقيقة، غرزيها بالشوكة في عدة اماكن لكي لا تنتفخ اثناء الخبز.

3 - احبزي الباف باستري في الفرن الى ان تصبح ذهبية اللون. اتركيها لتبرد. كسريها او قطعيها الى قطع صغيرة.

4 - أحضري طبق فرن متوسط الحجم.

5 - ضعي قطع العجينة المخبوزة في الطبق.

6 - في قدر متوسط الحجم، ضعي الحليب، القيمر، السكر، الزبدة والفانيليا، سخني على نار متوسطة الى ان يغلي الحليب.

7 - صبي خليط الحليب فوق العجينة في طبق الفرن، وزعي فوقه البندق، الزبيب، شرائح اللوز، وجوزهند، انثري فوقه القرفة.

8 - أدخلي الطبق الى الفرن، اخبزي الى ان يتماسك قليلاً ويصبح السطح محمص وذهبي اللون. قد يتراوح الوقت ما بين 25 - 30 دقيقة .

9 - يفضل تقديم طبق ام علي ساخنا او دافئا، للتمتع بمذاقه اللذيذ. تتوفر في الأسواق أطباق خاصة مزودة بشعلة لهب صغيرة للاحتفاظ بالطعام ساخنا.

فكرة من منال:

- للإحتفاظ بطبق ام علي ساخنا في المناسبات، اليك هذه الفكرة البسيطة والسريعة: ضعي طبق ام علي فوق قاعدة شبكية مرتفعة بعض الشيء (القاعدة الشبكية المخصصة لتبريد الكيك، او حماية الطاولات من الاطباق الساخنة) ثم اشعلي تحت القاعدة شمعة. هذا الشمع زهيد السعر و يتوفر في الأسواق على شكل عبوات معدنية صغيرة جدا فيها قدر بسيط من الشمع . بذلك يبقى الطبق دافئا.
- اضافة القيمر الى ام علي هو اختيار حسب الرغبة لمزيد من الطعم الغني، يمكنك الاستغناء عنه اذا رغبت.
- يمكنك استعمال عجينة الجلاش بدلا من الباف باستري. تحتاجين الى ربع باكيت جلاش. قطعي رول الجلاش الى شرائح رقيقة، فككيها عن بعضها، ضعيها في صينية وادخليها الفرن الى ان تتحمص.
- يمكنك اعداد أم علي في اطباق فردية صغيرة كما في الصورة.
- يمكنك زيادة كمية المكسرات والزبيب حسب الرغبة.





بسبوسة منال بالبندق

درجة المهارة ★★ | الكمية 8 اشخاص

البسبوسة التقليدية اللذيذة والغنية على طريقة منال. اضافة البندق على السطح يجعل طعمها اطيب. يجب ان تخططي لعمل البسبوسة مبكراً. يفضل دائما ان تعديها قبل يوم من تقديمها.

1½	كوب	سميد خشن
1	كوب	سكر
¼	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا
½	كوب	جوز هند ناعم
¼	كوب	سمن

1	كوب	زبادي (روب- لبن) كامل الدسم
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
½	كوب	بندق محمص انصاف
1½	كوب	شيرة (قطر- شربات)

1 - احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة. ادهنيها بطبقة خفيفة من السمن. اتركيها جانبا.

2 - في طبق عميق، ضعي السميد، السكر، البيكربونات، جوز هند، السمن، الزبادي والفانيليا، قلبي بالملعقة الخشبية الى ان تختلط المكونات جيدا. استمري بالتقليب لمدة دقيقة الى ان تلاحظي ان الخليط اصبح متجانسا ولينا وفاتح اللون.

3 - صبي الخليط في الصينية. اطرقي الصينية على الطاولة عدة طرقات بهدوء الى ان تتوزع العجينة في الصينية جيدا. (او ساوي السطح بالملعقة).

4 - وزعي انصاف البندق فوق البسبوسة. اضغطي عليه قليلا لتثبيته.

5 - اتركي الصينية في مكان دافيء، او على طاولة المطبخ لمدة ساعة على الأقل حتى ترتاح وتختمر. (لاحظي انه لن يحدث اي تغيير في حجم او شكل البسبوسة بعد ان تختمر، بل ستبقى كما هي).

6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 °م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط.

7 - ادخلي الصينية الى الفرن. اخبزي 28 - 30 دقيقة الى ان تنضج و تكتسب لون ذهبي غامق.

8 - قبل حوالي 3 دقائق من اخراج البسبوسة من الفرن، ضعي الشيرة في قدر وسخني الشيرة على نار متوسطة الى ان تصبح ساخنة جدا.

9 - اخرجي البسبوسة من الفرن، وزعي فوقها الشيرة الساخنة مباشرة حال اخراجها من الفرن.

10- اتركي البسبوسة في الصينية لمدة ساعات الى ان تبرد تماما.

11- قطعيها الى 8 مثلثات كبيرة، او قطعيها الى مربعات صغيرة 3 × 3 سم، رصيها في طبق واسع، وتمتعي بها.

فكرة من منال:

- لو كان الوقت ضيقا واردتي ان تخبزي البسبوسة بعد مرور ساعة فقط من اعدادها اضيفي البيكربونات لتساعد على تخمرها بسرعة ولكن اذا كان لديك الوقت لمدة اكثر من ساعتين للتخمير، فلا داعي لاستعمال البيكربونات، فهي ستختمر مع الوقت.
- تسخين الشيرة مهم جدا، يجب ان تضيفي الشيرة الساخنة الى البسبوسة الساخنة.
- للحصول على انصاف البندق، استعملي البندق المحمص المقشر، لا تطحنيه، ضعيه في كيس نايلون، اطرقي عليه بمطرقة صغيرة او بيد الهون لكي تنكسر كل حبة الى نصفين دون ان تتفتت الى قطع صغيرة.
- تحتاج البسبوسة الى حوالي ⅓ 1 كوب من الشيرة لكي تتشبع بالسكر جيدا وتصبح لذيذة الطعم. ولكن اذا رغبت يمكنك الاكتفاء بكوب واحد من الشيرة الخفيفة للتقليل من السكر.
- يجب ان تكيلي الزبادي بمكيال الكوب ولا تستعملي عبوة الزبادي التقليدية، ففي بعض العبوات يكون حجمها اقل من حجم الكوب القياسي الذي استعمله في مطبخي.
- لتسهيل اخراج البسبوسة من القالب على شكل قطعة واحدة كما في الصورة، اقلبي البسبوسة على طبق واسع ثم اقلبيها على طبق التقديم بحيث يكون البندق الى اعلى. اذا لاحظت ان البسبوسة ملتصقة في الصينية، ضعي الصينية لبضع ثواني على لهب هادئ، هزيها قليلا الى ان تنفصل عن الصينية.





بسبوسة بالقشطة

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

حلو البسبوسة بشكل جديد يحتو القشطة اللذيذ الطعم.

خليط البسبوسة

1	كوب	سميد خشن
1	كوب	سكر
1	كوب	جوز هند ناعم
½	كوب	زبدة مذابة
¾	كوب	روب (زبادي)
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة كبيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة كبيرة	فانيليا سائلة

الحشو

1¼	كوب	حليب
3	ملعقة كبيرة	نشا
1	كوب	قشطة (قيمر)
½	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1¼	كوب تقريبا	شيرة (قطر-شربات)
2	ملعقة كبيرة	فستق حلبي

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 °م، احضري طبق فرن متوسط الحجم، ادهني الطبق بقليل من الزبدة، اتركيه جانبا.

2 - **خليط البسبوسة:** في طبق عميق ضعي السميد، السكر، جوز الهند، الزبدة المذابة، الروب، البيضة، البيكنج باودر والفانيليا. باستعمال ملعقة خشبية قلبي المكونات لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان تختلط مع بعضها جيدا، ويصبح الخليط ناعما ومتجانسا . اتركيه جانبا .

3 - **الحشو:** في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، ضعي الحليب والنشا، قلبي الى ان يذوب النشا، ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب باستمرار بالملعقة الخشبية الى ان يصبح الخليط جامدا، ابعدي القدر عن النار، اضيفي القيمر والفانيليا، قلبي الى ان يختلط القيمر مع الحليب جيدا، اتركيه جانبا 2 - 3 دقيقة الى ان يبرد الحشو بعض الشيء.

4 - ضعي حوالي نصف كمية خليط البسبوسة في الطبق، وزعي خليط البسبوسة الى ان يتغطى قاع الطبق جيدا .

5 - ضعي الحشو فوق البسبوسة، وزعيه بهدوء، اتركي حوالي 2 سم على الحواف بدون حشو .

6 - وزعي بقية البسبوسة فوق الحشو، باستعمال ظهر الملعقة او الشوكة حاولي فرد او توزيع خليط البسبوسة بهدوء بحيث يتغطى الحشو تماما .

7 - ادخلي الطبق الى الفرن واخبزي 20 - 22 دقيقة الى ان تصبح البسبوسة ذهبية اللون.

8 - اخرجي الطبق من الفرن، صبي الشيرة فوق البسبوسة مباشرة حال اخراجها، اثناء صب الشيرة حاولي توزيعها في المنتصف وايضا على الجوانب، لكي تصل الشيرة الى الطبقة السفلية من البسبوسة.

9 - وزعي الفستق الحلبي على سطح البسبوسة، يمكنك تقديم البسبوسة دافئة بعض الشيء ، ولكن طعمها اطيب حين تبرد تماما .

فكرة من منال:

- ضعي البسبوسة في اطباق فردية صغيرة كما في الصورة، تحتاجين 6 او 8 اطباق.
- انتبهي الى ان عبوة الزبادي (الروب) في بعض المصانع يكون حجمها ¾ كوب والبعض يكون 1 كوب، وبالتالي انصحك بقياس الزبادي بالكوب القياسي بدلا من الاعتماد على حجم العبوة المستخدم.
- كمية الشيرة او الشربات المستعمل يعود على حسب الرغبة يمكنك زيادته او الاقلال منه





بسكويت القرفة

درجة المهارة ★★ | الكمية | 40 قطعة

بسكويت القرفة المحشي بمربى المشمش. لهذا البسكويت شعبية كبيرة ويحبه الجميع. اعطي الفرصة للفتيات الصغيرات لمشاركتك في تقطيع وحشو هذا البسكويت، سيستمتعون به كثيرا.

العجينة:

3	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1/8	ملعقة صغيرة	ملح
3	ملعقة كبيرة	قرفة (دارسين)
1	كوب	زبدة لينة
1	كوب	سكر ناعم بودرة
2	حبة كبيرة	بيض

الحشو:

½	كوب تقريبا	مربى مشمش

للتغطية: سكر ناعم بودرة

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 °م . احضري صواني قصيرة الحافة. بطني الصواني بقطعة من ورق الزبدة. احضري 2 قطاعة بسكويت، قطاعة كبيرة مقاس ½ 2 بوصة تقريبا وقطاعة صغيرة مقاس ½ بوصة .

2 - **العجينة:** على قطعة من الورق انخلي الدقيق، البيكنج باودر، الملح والقرفة. اتركيه جانبا .

3 - في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر. باستعمال المضرب الشبكي اخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشا. اضيفي البيض بالتدريج، واحدة في كل مرة مع استمرار الخفق بعد كل اضافة .

4 - أبعدي المضرب الشبكي وثبتي مضرب التقليب او استعملي ملعقة خشبية، اضيفي الدقيق وقلبي الى ان تتشكل لديك عجينة البسكويت. اقطعي العجينة الى ثلاثة او اربعة اجزاء ليسهل عليك فردها .

5 - باستعمال النشابة (الشوبك) افردي العجينة على لوح مرشوش بقليل من الدقيق، او ضعي العجينة بين قطعتين من ورق الزبدة وافرديها لتصبح سماكتها 4 ملم تقريبا. ضعي العجينة بالثلاجة لبضع دقائق ليسهل تقطيعها وترتيبها بالصواني.

6 - قطعي العجينة الى دوائر باستعمال القطاعة الكبيرة، بعد الانتهاء من تقطيع الدوائر، عديها، ثم اقسميها الى مجموعتين، مجموعة دوائر اتركيها كما هي، والمجموعة الثانية اعمليها حلقات مفرغة وذلك باستعمال القطاعة الصغيرة اعملي دائرة صغيرة في وسط الدائرة الكبيرة، لتصبح لديك مثل الحلقة المفرغة من الداخل.

7 - ضعي الدوائر والحلقات المفرغة على الصينية، مع ترك حوالي نصف بوصة ما بين كل قطعة واخرى.

8 - اخبزي البسكويت من 10 - 12 دقيقة الى ان يصبح جافا. اتركي بسكويت القرفة في الصواني الى ان يبرد تماما.

9 - على قطعة من الورق ضعي كل الحلقات المفرغة بجانب بعضها، انخلي فوقها السكر الناعم البودرة الى ان تتغطى تماما. اتركيها جانبا.

10 - **الحشو:** باستعمال سكين عريضة وزعي طبقة خفيفة من المربى فوق الدوائر الغير مفرغة، ضعي فوقها الحلقات المفرغة، اضغطي عليها قليلا لتلتصق. قدميها مباشرة او احتفظي بها في علبة محكمة الاغلاق.

فكرة من منال:

- ورق الزبدة يطلق عليه احيانا (ورق الخبز او ورق الفرن) يستعمل لتبطين الصواني وقوالب الكيك للمحافظة على درجة حرارة المخبوزات اثناء الطهي فلا تحترق.
- قد يصعب تحديد نضج البسكويت عن طريق لونه بسبب القرفة. فتأكدي من جفاف سطح البسكويت قبل إخراجه، بالضغط على حافة البسكويت بطرف اصبعك فاذا كان متماسكا بعض الشيء يكون البسكويت قد نضج، وقد يتغير اللون قليلا في قاع البسكويت ويكون ايضا مؤشر على النضج.
- لتسهيل توزيع المربى على البسكويت فتتي المربى بالشوكة الى ان يصبح ناعما ولينا.
- القطع الدائرية الصغيرة جدا التي تفرغينها من الدوائر الكبيرة ستكون هدية صغيرة لأطفالك. اخبزيها لوحدها ثم احشيها بالمربى، ضعيها في علب او اكياس صغيرة.





بقلاوة بكريمة السميد

درجة المهارة ★★ | الكمية 8 - 10 اشخاص

طبقات من عجينة البقلاوة المحشية بكريمة السميد الغني بالقشطة. للتخفيف من السعرات الحرارية لا تضيفي القيمر الى الحشو و انثري على البقلاوة قليل من السكر الناعم بدلا من اضافة الشيرة.

الحشو

3	كوب	حليب
½	كوب	سميد ناعم
2	حبة كبيرة	بيض
¾	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	فانيليا
2	ملعقة كبيرة	ماء الزهر
1	كوب	قيمر (قشطة)

تشكيل البقلاوة

1	باكيت	جلاش
⅓	كوب	زبدة مذابة
¼	كوب	زيت

للتقديم: شيرة (قطر، شربات) الفستق حلبي ناعم

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية مستديرة 10 او 11 بوصة.
2 - الحشو: في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم وسميك القاعدة، ضعي الحليب و السميد، سخني على نار هادئة، مع التقليب الى ان يبدأ بالغليان خففي النار واستمري بالتقليب على نار هادئة 2 - 3 دقيقة الى ان تنفتح حبات السميد.
3 - في وعاء اخر ضعي البيض والسكر، اخفقي باستعمال مضرب شبك يدوي الى ان يختلط البيض مع السكر جيدا، أضيفي الفانيليا، ماء الزهر، قلبي الى ان تختلط المكونات.
4 - صبي خليط الحليب والسميد الساخن فوق خليط البيض والسكر، قلبي الى ان يختلط.
5 - اعيدي الخليط الى القدر، ضعيه على نار هادئة مع التقليب باستمرار الى ان يغلي، قلبي بهدوء لحوالي 5 دقيقة الى ان يصبح الخليط سميكا .
6 - أضيفي القيمر ، قلبي الى ان يختلط جيدا ، اتركي الخليط جانبا ، ليبرد بعض الشيء.
7 - تشكيل البقلاوة: ضعي الزبدة والزيت في كوب او طبق عميق، احضري فرشاة عريضة.
8 - باستعمال فرشاة عريضة امسحي رقاقة من الجلاش بخليط الزبدة، ضعيها في الصينية، ضعي فوقها رقاقة ثانية، امسحيها ، كرري هذه الخطوات الى ان تستعملي حوالي نصف كمية الجلاش.
9 - وزعي حشو الكاسترد على الجلاش مع ترك حوالي 1سم على الجوانب بدون حشو .
10- ضعي رقاقة من الجلاش فوق الحشو، امسحيها بخليط الزبدة، كرري هذه الخطوة الى ان تنتهي كمية الجلاش، ادخلي اطراف الجلاش تحت حواف العجينة لكي يتم تغليف الحشو جيدا بالجلاش.
11- باستعمال السكين قطعي الطبقة العلوية من البقلاوة الى مثلثات.
12- ادخلي الصينية الى الفرن واخبزي البقلاوة لمدة 35 - 40 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.
13- وزعي الشيرة على البقلاوة حال اخراجها من الفرن، اتركيها لتبرد، اعيدي التقطيع مرة ثانية. وزعي فوقها الفستق الحلبي ثم قدميها .

فكرة من منال:

- يمكنك تجهيز الحشو ثم حفظه في الثلاجة لمدة يوم او يومين.
- عند تقطيع الجلاش كوني حريصة واقطعي الطبقة العلوية فقط لكي لا يتساقط الحشو الى القاع، وبعد الخبز اعيدي التقطيع مرة اخرى مع الوصول الى القاع.
- يمكنك وضع بعض الفستق الحلبي الناعم مع الحشو.
- تحتاج البقلاوة حوالي كوب من القطر (الشربات)، وذلك يعود حسب رغبتك في اضافة المزيد من القطر.



ترايفل المهلبية وقمر الدين

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 اشخاص

طبقات من الكيك والمهلبية وقمر الدين. اعمليها مبكرا ليطيب طعمها عند التقديم. تزيين الترايفل وطريقة ترتيب الكيك والفواكه تعود الى اسلوبك الشخصي وحسب رغبتك. اطلبي من الفتيات الصغيرات مشاركتك في هذا الفن الجميل.

3-2	كوب	شراب قمر الدين
2	عبوة	باوند كيك جاهز
1	علبة كبيرة	اناناس شرائح
1	سلة	فراولة
حشو المهلبية		
3	كوب	حليب
5	ملعقة كبيرة	نشا
5	ملعقة كبيرة	كاسترد
½	كوب	سكر
1	كوب	قيمر (قشطة)
2	ملعقة كبيرة	ماء الورد
التزيين		
1	كوب	كريمة مبردة

1 - احضري طبق الترايفل او طبق زجاجي شفاف عميق.
2 - انزعي الطبقة البنية المحيطة بالكيك. قطعي الكيك الى مربعات 3×3 سم تقريبا. اتركيه جانبا.
3 - قطعي بعض شرائح الأناناس الى مكعبات صغيرة - قطعي البقية الى انصاف لتزيين سطح الترايفل.
4 - **حشو المهلبية**: في قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة متوسط الحجم، ضعي الحليب، النشا، الكاسترد والسكر، قلبي الى ان يذوب النشا والكاسترد. ضعي القدر على نار متوسطة مع استمرار التقليب الى ان يغلي ويصبح سميكا. ابعديه عن النار، اضيفي القيمر، اضيفي ماء الورد. اتركيه جانبا ليبرد بعض الشيء.
5 - باستعمال فرشاة وزعي بعض شراب قمر الدين على قطع الكيك. رصيها على جوانب الطبق، ضعي بعض قطع الكيك في قاع الطبق. ضعي حوالي كوب من الحشو على قطع الكيك.
6 - رصي الفراولة بشكل جذاب لتبدو ظاهرة على جوانب الطبق.
7 - كرري الخطوات مع وضع بعض الأناناس بين طبقات الترايفل وطبقة ثانية من قطع الكيك والفراولة على جوانب الطبق لتبدو بشكل زخرفي جذاب.
8 - ضعي الترايفل في الثلاجة لمدة ساعات الى ان يتماسك ويبرد.
9 - **التزيين**: باستعمال المضرب الشبكي اخفقي الكريمة الى ان تصبح هشة وخفيفة، زيني بها سطح الترايفل.
10- وزعي شرائح الأناناس على سطح الترايفل. قدميه باردا.

فكرة من منال:

- للحصول على مهلبية جميلة، اخفقي 2 كوب من الكريمة. احتفظي بحوالي نصف كوب لتزيين سطح الترايفل ثم اضيفي بقية الكريمة الى المهلبية بعد ان تبرد تماما. فتحصلي على مهلبية خفيفة وهشة.
- استعملي ما يحلو لك من تشكيلة الفواكه مثل الخوخ الطازج او المعلب وايضا المشمش الطازج او المعلب وايضا يطيب هذا الطبق باستعمال المانجو.



توست بالقشطة

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 36 قطعة

حلو لذيذ وسريع الاعداد، يمكنك تجهيزه وحفظه في الفريزر، وعندما يحين وقت التقديم اقليه وقدميه دافئا.

حشو القشطة

1	كوب	قيمر (قشطة)
¼	كوب	حليب
3	ملعقة كبيرة	نشا
2	ملعقة كبيرة	سكر
½	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

خليط اللصق

2	ملعقة كبيرة	دقيق
3-2	ملعقة كبيرة	ماء

لتشكيل التوست

2	باكيت	خبز توست طازج

للقلي: زيت ذرة

للتقديم: شيرة / شربات / قطر / فستق حلبي ناعم

1 - **حشو القشطة:** في قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة، متوسط الحجم، ضعي القيمر، ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يسخن القيمر قليلا.

2 - في كوب صغير ضعي الحليب والنشا. قلبي بالشوكة الى ان يذوب النشا، اضيفي السكر والفانيليا وقلبي الى ان يختلط جيدا.

3 - اضيفي خليط الحليب الى القيمر الساخن، خففي النار واستمري بالتقليب باستعمال ملعقة خشبية الى ان يتكون لديك خليط قشطة كثيفة القوام ومتماسكة. ضعيها في طبق واسع، غلفيها بالنايلون، اتركيها جانبا الى ان تبرد.

4 - **خليط اللصق:** ضعي الدقيق في طبق صغير عميق، اضيفي الماء بالتدريج الى ان تحصلي على عجينة سائلة، اتركيها جانبا.

5 - ضعي حوالي 1 كوب من الشيرة (الشربات - القطر) في طبق عميق، اتركيه جانبا.

6 - **لتشكيل التوست:** باستعمال سكين منشارية تخلصي من اطراف التوست البنية.

7 - ضعي شريحة من التوست امامك، اضغطي عليها باستعمال نشابة (شوبك) الى ان تصبح رقيقة. اكملي فرد بقية الشرائح. ضعي شرائح التوست في صينية واسعة، غطيها بفوطة قطنية نظيفة لكي لا تجف ثم ابدئي بالحشو

8 - **حشو التوست:** ضعي شريحة التوست امامك، ضعي حوالي 2 ملعقة صغيرة من الحشو على طرف الشريحة، مع ترك مسافة 1 سم من كل جانب، لفي التوست مثل الأصبع الى ان تصلي الى نهاية الشريحة

9 - ضعي بعض خليط اللصق على طرف اصبعك او على طرف سكين ثم امسحي حافة الشريحة بخليط اللصق، ليني حافة التوست جيدا لكي تلتصق. اكملي حشو بقية اصابع التوست الى ان ينتهي المقدار.

10 - **قلي التوست:** ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة، سخني على نار متوسطة، اسقطي 4 - 6 من اصابع التوست، قلبيها بهدوء في الزيت الساخن الى ان تصبح ذهبية اللون ومقرمشة.

11 - انقليها الى مصفاة او ضعيها فوق ورق نشاف، اتركي الأصابع لبضع ثواني لتتخلصي من الزيت الفائض.

12 - ضعي اصابع التوست الدافئة في الشيرة، انتظري بضع ثواني الى ان تتشرب بالشيرة ثم ضعيها في مصفاة، اتركيها الى ان تتخلص من الشيرة الفائضة.

13 - زيني اطراف الأصابع بالفستق الحلبي. قدميها دافئة او بدرجة الحرارة العادية، ويفضل دائما تناولها مباشرة لتبقى مقرمشة ولذيذة.

فكرة من منال:

- عندما تطبخين الحشو ستلاحظين ان القشطة ستكون محببة وسميكة في بداية وقت الطهي، ولكن مع استمرار التقليب بقوة وبسرعة ستصبح ناعمة ومتجانسة.
- استعمال التوست الطازج يسهل فرد الشرائح الى طبقات رقيقة ويسهل لفها وتشكيلها.
- احب دائما ان اقوم بتنظيم حركتي اثناء تجهيز الطعام وذلك بالعمل على مراحل، على سبيل المثال هنا في المرحلة الأولى اقوم بفرد شرائح التوست كلها الى ان ينتهي المقدار، ثم ابدا المرحلة الثانية من العمل وهي عملية حشو التوست بالقشطة، تنظيم عملي على شكل مراحل بهذه الطريقة يسهل علي خطوات العمل وايضا يوفر في الجهد.





جيلي بالفواكه

درجة المهارة ★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

الفكرة بسيطة وسهلة، ويمكنك تنفيذها اما في طبق الترايفل او أكواب طويلة او اطباق فردية صغيرة.

1	باكيت كبير	جيلي احمر اللون (فراولة او كرز)
1	باكيت كبير	جيلي اخضر اللون
2	كوب	قيمر
1	علبة كبيرة	فواكه مشكلة
1	كوب	كريمة مبردة بالثلاجة

1 - احضري طبق الترايفل او كؤوس شفافة.

2 - افتحي علبة الفواكه، صفيها من الشراب، اتركيها جانبا.

3 - ضعي الجيلي الأحمر في طبق عميق او مكيال الكوب الكبير الحجم، أضيفي 1 كوب من الماء الساخن جدا، قلبي الى ان يذوب الجيلي. أضيفي 1 كوب من الماء البارد. قلبي الى ان يختلط. أضيفي عبوة من القيمر(ما يعادل 1 كوب). قلبي بهدوء الى ان يتوزع القيمر مع الجيلي. أضيفي نصف كمية الفواكه.

4 - صبي الخليط في الطبق او وزعيه على الكؤوس بحيث يمتلئ نصفها.

5 - ضعي الطبق او الكؤوس بالثلاجة الى ان يتماسك الجيلي (لا تضعي في الفريزر).

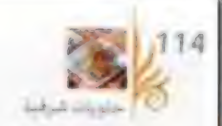
6 - كرري نفس الخطوات مع الجيلي باللون الأخضر. صبيه فوق الطبقة الحمراء. ضعي الجيلي بالثلاجة لعدة ساعات الى ان يتماسك تماما ويصبح باردا.

7 - باستعمال المضرب الكهربائي الشبكي، اخفقي الكريمة الى ان تصبح هشة. ضعيها في كيس تزيين وزيني بها سطح الجيلي كما ترغبين. قدميه باردا.

فكرة من منال:

- لتبريد الجيلي بسرعة ضعيه في الثلاجة لكي يتماسك بالتدريج. اذا وضعتيه في الفريزر قد يتجمد بسرعة ولكن عند التقديم ستلاحظين انه ينفصل عن بعضه بسبب عدم اعطاء الوقت الكافي للجيلاتين ليتماسك.
- استعملي ما يحلو لك من أصناف الجيلي على حسب رغبتك وأيضا استعملي ما يحلو لك من الفاكهة.
- يتميز هذا الحلو بوجود بعض قطع القيمر البيضاء الصغيرة المتناثرة على شكل رخامي في الجيلي، وبالتالي عندما تقومين باضافة القيمر الى الجيلي لا تخفقي كثيرا لكي لا تختفي وتذوب هذه القطع.
- للحصول على كريمة هشة وخفيفة يجب ان تضعي عبوة الكريمة في الثلاجة لعدة ساعات قبل خفقها.





حلو التمر بالدرسين

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 60 - 70 قطعة

هذا الحلو السهل والسريع مناسب للتقديم في صينية حلويات العيد وايضا يطيب تقديمه في اي وقت مع فنجان من القهوة العربية. يمكنك ايضا تقديمه كهدية لمن تحبين.

3	كوب	دقيق
1	ملعقة كبيرة	هيل ناعم
1	كوب	سكر ناعم بودرة
1½	كوب	زبدة

500	جرام	تمر معجون
2	ملعقة كبيرة	دارسين (قرفة)
	عسل	

1 - احضري قالب مستطيل او صينية مقاس 11×7 بوصة، ضعي قطعة من ورق الألمنيوم في القالب بحيث تغطي القاع والجوانب.
2 - ضعي الدقيق في قدر استانلس واسع. ضعيه على نار متوسطة مع التقليب بالملعقة الخشبية باستمرار الى ان يصبح الدقيق ذهبي اللون وتتصاعد رائحة التحميص. ستلاحظين ان الدقيق اصبح متكتل.
3 - انخلي الدقيق في منخل او مصفاة ناعمة، ليصبح ناعما وتتخلصي من التكتل. اضيفي اليه الهيل والسكر الناعم.
4 - سخني الزبدة على نار هادئة الى ان تذوب.
5 - اضيفي الزبدة المذابة الساخنة الى الدقيق، اضيفي 2 ملعقة كبيرة من العسل. قلبي الى ان يختلط جيدا .
6 - ضعي نصف مقدار خليط الدقيق والزبدة في القالب المبطن بالألمنيوم، باستعمال ظهر الملعقة وزعي خليط الدقيق الى ان يصبح طبقة مستوية . اضغطي عليه جيدا ليتلاصق ببعضه جيدا . اتركيه جانبا.
7 - بين قطعتين من الورق الشمعي افردي التمر ليصبح بنفس مقاس الصينية (11×7 بوصة) امسحي سطح التمر بطبقة خفيفة من العسل باستعمال فرشاة .
8 - ضعي التمر فوق طبقة الدقيق في القالب، بحيث تكون الطبقة الممسوحة بالعسل ملاصقة للدقيق.
9 - امسحي سطح التمر بطبقة خفيفة من العسل.
10 - وزعي بقية الدقيق على سطح التمر . اضغطي عليه بظهر الملعقة الى ان يصبح طبقة مستوية وايضا ملتصقة جيدا بالتمر .
11 - ضعي القرفة في مصفاة صغيرة، وانثري طبقة وفيرة منها فوق طبقة الدقيق قبل ان يبرد .
12 - ادخلي القالب الى الثلاجة لمدة ساعة او الى ان يتماسك جيدا .
13 - اخرجي حلو التمر من القالب، باستعمال سكين حادة قطعيه الى مربعات 1 بوصة او حسب الرغبة. قدميه مع القهوة.

فكرة من منال!

- لتسهيل تشكيل هذا الحلو يجب ان تقومي بكافة الخطوات بسرعة وذلك بتوزيع خليط الدقيق في القالب مباشرة وهو ساخن، وايضا استعملي الزبدة الساخنة لكي تتجانس مع الدقيق بسهولة. ثم ضعي الحشو واكملي وضع بقية الدقيق وهو ما زال ساخنا
- لا تضغطي على الدقيق بيديك لانه سيكون ساخن جدا، فالدقيق يحتفظ بالحرارة حتى لو بدا لك غير ذلك. استعيني باستعمال ظهر الملعقة للمساعدة في تسوية سطح الحلو في القالب.
- يمكنك فرد التمر وتحضيره بنفس مقاس الصينية قبل البدء بتحميص الدقيق.
- مسح طبقات الحلو بالعسل يساعد على التصاق الحشو مع الدقيق بنجاح.
- وضع القرفة على الدقيق وهو ما زال ساخنا، يساعد على التصاق القرفة بالدقيق بنجاح.



حلو ثلاث طبقات

درجة المهارة ★★ | الكمية | 32 قطعة

حلو فيوره لذيذ وغني بالطعم، يفضل ان تستعملي الجوز الطازج لكي تحصلي على نكهة طيبة.

الطبقة الأولى:

3/4	كوب	زبدة
2/3	كوب	بودرة الكاكاو السادة
2/3	كوب	سكر
2	حبة كبيرة	بيض مخفوقة قليلا
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
2	كوب	بسكويت مطحون
1	كوب	جوزهند ناعم
1	كوب	جوز مجروش

الطبقة الثانية:

1/4	كوب	زبدة مذابة
2	كوب	سكر ناعم بودرة
3	ملعقة كبيرة	حليب
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
2	ملعقة صغيرة	برش ليمون ناعم

الطبقة الثالثة:

200	جرام	شوكولاتة مقطعة
1	ملعقة كبيرة	زبدة او سمن نباتي
2	ملعقة كبيرة	جوز محروش

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، احضري قالب مستطيل 7×11 بوصة، بطني القالب بورق الألمنيوم، اتركيه جانبا.

2 - **الطبقة الأولى:** في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم ضعي الزبدة، ضعي القدر على نار هادئة الى ان تذوب الزبدة، اضيفي بودرة الكاكاو، السكر والبيض، قلبي المكونات بملعقة خشبية الى ان تختلط، سخني على نار هادئة الى ان يصبح الخليط متجانسا، استمري بالتقليب 1 - 2 دقيقة، قد تلاحظين ان الخليط اصبح متفتت او غير متماسك وهذا طبيعي، اضيفي الفانيليا

3 - ابعدي القدر عن النار، اضيفي البسكويت، جوز الهند، والجوز، قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها

4 - ضعي الخليط في القالب، اضغطي عليه ليتوزع على شكل طبقة مستوية.

5 - ادخلي القالب الى الفرن واخبزي 10 - 12 دقيقة الى ان يصبح متماسكا، دعيه يبرد تماما.

6 - **الطبقة الثانية:** في وعاء عميق ضعي الزبدة المذابة، السكر الحليب، الفانيليا وبرش الليمون، قلبي الى ان يصبح الخليط ناعما، وزعيه فوق القاعدة المخبوزة، ادخليه الثلاجة الى ان يبرد ويتماسك.

7 - **الطبقة الثالثة:** في طبق زجاجي ضعي الشوكولاتة والزبدة، ضعي الطبق في قدر به ماء ساخن جدا، قلبي الى ان تذوب الشوكولاتة، ابعديه عن الماء الساخن.

8 - قلبي الشوكولاتة قليلا الى ان تبرد بعض الشيء و تبدا بالتماسك بعض الشيء، وزعيها فوق الحشو.

9 - انثري الجوز فوق الشوكولاتة، اضغطي عليه بظهر الملعقة لكي يلتصق بالشوكولاتة جيدا

10- ادخلي القالب الى الثلاجة الى ان تتماسك الشوكولاتة ولكن لا تصبح يابسة جدا لكي تتمكني من تقطيع الحلو، اخرجي الحلو من القالب، قطعيه الى مكعبات او مستطيلات حسب الرغبة

فكرة من منال:

- اضافة الزبدة او السمن النباتي الى الشوكولاتة اثناء تذويبها يعمل على ليونتها فلا تتكسر عند التقطيع، ولكن هذه الطريقة تستعمل فقط في انواع محددة من الوصفات، ولا انصح باضافة الزبدة او السمن الى الشوكولاتة الا اذا تم ذكر ذلك في الوصفة، فهناك بعض انواع الشوكولاتة التي قد تفسد اذا اضفت اليها اية اضافات.





حلو قهوة لذيذ بالفستق

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 48 قطعة

هذا الحلو رائع لعدة أسباب، اولها انه طيب جدا، وثانيها امكانية ان تعدي الوصفة الأساسية ثم تشكلي منها عدد لا حصر له من الافكار لتزيين السطح، بالفستق او السمسم او الشوكولاتة. كما يمكنك اضافة نكهات مختلفة لخليط الكيك.

خليط الكيك

1 ⅔	كوب	دقيق
1 ½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
¼	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
½	كوب	زبدة لينة
80	جرام	جبن كريمي لين
1	كوب	سكر ناعم الحبيبات
2	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
⅓	كوب	حليب

الشربات (الشراب المعطر)

2	كوب	سكر
1	كوب	ماء
1	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
½	ملعقة صغيرة	زعفران (حسب الرغبة)

التغطية: فستق حلبي ناعم

1 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 °م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري قوالب موفين صغيرة الحجم، بطنيها بالكؤوس الورقية. ستحتاجين حوالي 48 كاس ورقي.

2 - **خليط الكيك:** على قطعة من الورق انخلي الدقيق، البيكنج باودر، الملح والهيل. اتركيه جانبا.

3 - في وعاء الخلاط ضعي الزبدة، الجبن الكريمي والسكر، ثبتي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة بطيئة الى ان يختلط جيدا، ثم اخفقي على سرعة متوسطة 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة.

4 - اضيفي بيضة، اخفقي الى ان تختفي، ثم اضيفي البيضة الثانية والفانيليا، اخفقي الى ان تختفي.

5 - اضيفي خليط الدقيق. اضيفي الحليب. اخفقي على سرعة متوسطة لمدة دقيقة الى ان يصبح الخليط ناعما ومتجانسا.

6 - وزعي الكيك في القوالب بحيث يملئه حوالي ⅔ الكاس.

7 - اخبزي 12 - 15 دقيقة الى ان ينضج الكيك ويصبح لونه ذهبي فاتح. اخرجي الكيك من القوالب واتركيه على شبك معدني الى ان يبرد قليلا. لا تنزعي الكاس الورقي.

8 - **الشربات:** في قدر ستانلس ستيل ضعي السكر، الماء، عصير الليمون و الزعفران ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي، خففي النار واتركيه يغلي بهدوء 8 - 10 دقيقة. احتفظي به ساخنا.

9 - ضعي الفستق الحلبي في طبق واسع. اتركيه جانبا

10- **التزيين الحلو:** ضعي بعض الشربات في طبق واسع. باطراف اصابعك امسكي قطعة الكيك من اسفلها، اقلبيها فوق الشربات. انتظري لبضع ثواني الى ان تتشرب بالشربات. انقليها الى طبق الفستق الى ان يتغطى السطح بالفستق. اتركيه لبضع دقائق الى ان يبرد ثم قدميه.

فكرة من منال:

- لتسهيل توزيع خليط الكيك على القوالب، ضعي بعض الخليط في كيس نايلون سميك، اقفلي الكيس باحكام. باستعمال المقص اقطعي حوالي 1 سم من زاوية الكيس. اضغطي على الكيس بخفة فوق كل قالب لكي يتساقط منه خليط الكيك حسب المقدار المطلوب. (لاتضعي كمية كبيرة من الخليط في الكيس لكي يسهل عليك حمله)
- لتقديم الحلو بشكل اخر، انزعي الكاس الورقي ثم اسقطي حبات الكيك الصغيرة في الشربات، انتظري لبضع ثواني الى ان تتشرب كلها بالشربات، ثم اسقطيها في الفستق الى ان تتغطى كلها بطبقة خفيفة.
- الجبن الكريمي يتوفر على شكل مكعبات وزنها 20 جرام، تحتاجين اربعة مكعبات
- لاختصار الوقت، باستعمال الملعقة وزعي الشربات فوق الحلو، ثم انثري الفستق على سطحه.





سمبوسة حلوة

درجة المهارة | ☆☆ | الكمية | 100 قطعة

مثلثات لذيذة محشوة بالمكسرات، يطيب طعمها طازجة او حتى بعد عدة ايام من إعدادها.

1	باكيت ٥٠ قطعة	عجينة السمبوسك
الحشو		
1	كوب	فستق حلبي مجروش
1	كوب	لوز مجروش
1	ملعقة كبيرة	ماء ورد
2	ملعقة كبيرة	سكر

1	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
خليط اللصق		
2	ملعقة كبيرة	دقيق
2	ملعقة كبيرة	ماء

للقلي: زيت ذرة

للتقديم: شيرة - فستق حلبي ناعم

1 - افتحي باكيت عجينة السمبوسك، اقطعيها بالطول الى نصفين، غلفيها بفوطة مطبخ مرطبة بقليل من الماء، اتركي العجينة جانبا.

2 - **الحشو:** في وعاء عميق ضعي الفستق، اللوز، ماء الورد، السكر و القرفة قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، اتركيها جانبا.

3 - **خليط اللصق:** ضعي الدقيق في طبق صغير عميق، واضيفي ماء بالتدريج الى ان تحصلي على عجينة سائلة، اتركيها جانبا.

4 - **لتشكيل السمبوسة:** خذي مستطيل من العجينة، ضعيه امامك بشكل راسي، اثني حافة المستطيل الى ان يكون لديك تجويف او جيب صغير على شكل مثلث، ضعي ملعقة صغيرة من الحشو في داخل هذا التجويف، اضغطي على الحشو جيدا لكي يمتلىء التجويف بالحشو، اكملي لف العجينة على الحشو بالتبادل مع المحافظة على شكل المثلث الى ان تصلي الى نهاية العجينة.

5 - ضعي قليل من خليط اللصق على نهاية طرف العجينة، ثبتي حافة العجينة جيدا، تخلصي من الأطراف الزائدة ان احتاج الأمر، أكملي حشو بقية السمبوسك، واثناء ذلك احرصي على تغطيتها لكي لا تجف.

6 - ضعي حوالي كوب من الشيرة في طبق عميق، اتركيه جانبا.

7 - **قلي السمبوسك:** ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة، سخني الزيت جيدا.

8 - ضعي بعض حبات السمبوسة المحشية في الزيت، قلبيها على كافة الجوانب الى ان تصبح ذهبية اللون.

9 - انقليها الى ورق نشاف او مصفاة للتخلص من الزيت الفائض، ثم ضعيها في الشيرة لبضع دقائق الى ان تتشرب بالشيرة جيدا.

10- اخرجي السمبوسة من الشيرة، وضعيها في طبق التقديم.

11- انثري الفستق الحلبي فوق السمبوسة حسب الرغبة، قدميها مع القهوة العربية.

فكرة من منال:

- يمكنك حشو السمبوسة بالجوز (عين الجمل) المجروش المخلوط مع ماء الورد والقرفة.
- تختلف مقاس عجينة السمبوسك من مصنع الى آخر، الفكرة هنا أن السمبوسة الحلوة يجب أن تكون صغيرة الحجم قدر الامكان، قطعي العجينة الى اشرطة عرضها حوالي 2.5 سم ، وطولها حوالي 23 سم.
- اذا لم يتوفر عجينة السمبوسك استعملي عجينة رقائق البقلاوة لتنفيذ هذه الوصفة، تحتاجين استعمال طبقتين من الرقائق، ولف كما هو واضح في الصورة.
- للتجهيز المسبق، بعد ان تنتهي من حشو السمبوسة ضعيها على شكل طبقة واحدة في صينية واسعة، غلفيها باحكام ثم ضعيها في الفريزر، بعد ان تتجمد تماما يمكنك وضعها في كيس نايلون، عندما تريدين قلي السمبوسة اخرجي المقدار الذي تحتاجينه، اتركيه خارج الفريزر لبضع دقائق، ثم اقليه في الزيت الساخن.



شوكولاتة القرقيعان

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 اشخاص

القرقيعان عادة شعبية قديمة بدول الخليج حيث يحتفل الأطفال بمنتصف شهر رمضان بزيارة الجيران والأقارب وتبادل الحلوى والمكسرات. يمكنك اعداد هذه الشوكولاتة اللذيذة ووضعها مع تشكيلة القرقيعان لتوزيعها على الأطفال الزائرين. كما يمكنك بالطبع تقديمها في أية مناسبة أخرى كما يحلو لك.

الحشو:

1	كوب	زبدة الفول السوداني Peanut Butter
250	جرام	شوكولاتة سادة او بالحليب
¼	كوب	زبدة
½	كوب	سكر ناعم بودرة
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	كوب	بسكويت مطحون ناعم
1	ملعقة صغيرة	هيل ناعم

للتغطية:

200	جرام تقريبا	شوكولاتة سادة او بالحليب
1	كوب تقريبا	بسكويت مطحون

1 - احضري صينية كبيرة الحجم ، ضعي عليها قطعة من ورق الزبدة ، اتركيها جانبا .
2 - الحشو: في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، ضعي زبدة الفول السوداني، الشوكولاتة، الزبدة والفانيليا، ضعي القدر على نار هادئة مع التقليب بهدوء الى ان تذوب الشوكولاتة وتختلط المكونات تماما .
3 - ابعدي القدر عن النار اتركي الخليط الى أن يبرد بعض الشيء.
4 - أضيفي السكر، البسكويت والهيل، قلبي بالملعقة الخشبية الى ان تختلط المكونات.
5 - اذا كان الخليط لينا ويصعب تشكيله، ضعيه في مكان بارد الى ان يتماسك. اذا وضعته بالثلاجة يستحسن ان لا تتركيه وقت طويل لكي لا تتماسك الشوكولاتة كثيرا فيصعب تشكيلها .
6 - شكلي الحشو الى كرات صغيرة او اصابع صغيرة، ضعيها متباعدة في الصينية المبطنة بورق الزبدة، ضعيها بالثلاجة الى ان تتماسك تماما .
7 - التغطية : قطعي الشوكولاتة الى قطع صغيرة، ضعيها في طبق عميق، ضعي الطبق في قدر به ماء ، سخني على نار هادئة مع تقليب الشوكولاتة الى ان تذوب.
8 - ضعي البسكويت في طبق، اتركيه جانبا .
9 - ضعي كرة من الحشو في الشوكولاتة المذابة، قلبيها الى ان تتغطى بطبقة خفيفة من الشوكولاتة .
10- انقليها الى طبق البسكويت المطحون وقلبيها بهدوء على كافة الجوانب الى ان تتغطى بطبقة خفيفة من البسكويت.
11- ضعي الشوكولاتة في الصينية، ضعي الصينية بالثلاجة الى ان تتماسك الشوكولاتة.
12- غلفي الشوكولاتة بورق القصدير او ورق الشوكولاتة، او ضعيها في سلة القرقيعان و قدميها مع تشكيلة حلويات ومكسرات القرقيعان.

فكرة من منال:

- للتنويع غلفي بعض كرات الحشو بالشوكولاتة البيضاء وبعضها بالشوكولاتة الغامقة .
- ضيفي بعض جوز الهند الناعم الى الحشو، او غطي الشوكولاتة بجوز الهند الناعم بدلا من البسكويت.
- يمكنك تجهيز الشوكولاتة مسبقا وحفظها بالثلاجة لمدة ايام.
- يمكنك الحصول على ورق تغليف الشوكولاتة من محلات التجهيزات الفندقية والمطاعم



عيش السرايا بالجلاش

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 30 قطعة

فكرة جديدة لتقديم هذا الصنف بشكل مميز، قدميه في شهر رمضان الكريم او أية مناسبة أخرى.

1	كيس	خبز توست
شيرة الكراميل (شرائح التوست)		
2	كوب	سكر
1	كوب	ماء
1	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
2	ملعقة كبيرة	ماء الزهر
2	ملعقة كبيرة	ماء الورد

أكواب الجلاش

1	باكيت	جلاش (عجينة البقلاوة)
½	كوب	زبدة مذابة
¼	كوب	زيت
¼	كوب تقريبا	سكر

للتقديم: قشطة، فستق حلبي

1 - **شيرة الكراميل:** ضعي السكر في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، أضيفي 1/4 كوب ماء، ضعيه على نار متوسطة الى ان يذوب السكر ويصبح لونه عسلي غامق.

2 - ابعدي عن النار، اضيفي بقية مقدار الماء وعصير الليمون، دعي شيرة الكراميل تغلي على نار هادئة 1 - 2 دقيقة الى ان تصبح لزجة.

3 - اضيفي ماء الزهر، ماء الورد، احتفظي بها دافئة.

4 - باستعمال سكين منشارية انزعي الحواف البنية عن شرائح خبز التوست.

5 - ضعي الشرائح في طبق واسع، ثم صبي فوقها الشيرة الى ان تتشرب تماما ويصبح لونها غامق. قلبي التوست بالشوكة الى ان يتفتت و يختلط كله بالشيرة، اتركيه جانبا.

6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، احضري قوالب الموفن الصغيرة الحجم.

7 - ضعي الزبدة والزيت في طبق عميق، احضري فرشاة عريضة.

8 - **أكواب الجلاش:** ضعي رقاقة من الجلاش امامك، امسحيها بالزبدة، ضعي فوقها رقاقة ثانية، انثري عليها بعض السكر، ضعي رقاقة ثالثة، امسحيها، انثري السكر وكرري ذلك لعدة رقاقات 5 او 6.

9 - قطعي رقاقات الجلاش الى مربعات او دوائر، ضعي الدوائر في القوالب، بحيث تغطي القاع والجوانب، وبتشكل لديك العجينة على شكل كأس.

10 - ادخلي القوالب الى الفرن واخبزي 10 - 12 دقيقة الى ان تصبح العجينة ذهبية اللون، اخرجيها واتركيها لتبرد.

11 - ضعي كؤوس الجلاش في صينية التقديم، ضعي حوالي ملعقة صغيرة من التوست المسقى بالكراميل في كل كوب، وزعي فوقه بعض القشطة، ضعي الفستق الحلبي، قدميه مباشرة.

فكرة من منال:

- لمعرفة قياس القطاعة التي يجب استعمالها لتقطيع الجلاش عليك معرفة قياس قوالب الموفن، اقلبي القالب باستعمال المسطرة قيسي قطر قاع القالب وارتفاع القالب (الجوانب) اجمعي الرقمين، على سبيل المثال قد يكون القاع 3 سم، والجوانب 1.5 سم لكل جانب، فيكون المجموع 6 سم أي استعملي قطاعة مستديرة مقاس 6 سم.
- يمكنك تجهيز أكواب الجلاش المخبوزة مسبقا، وايضا تجهيز عيش السرايا مسبقا، المكسرات مسبقا، ويتم الحشو قبل التقديم مباشرة.
- يمكنك اعداد كمية كبيرة من اكواب الجلاش المخبوزة، واستعمالها لعدة حلويات مختلفة من ابتكارك.
- لا تدعي الكراميل يصبح غامق فيصبح مر الطعم.



كنافة التوست بالفستق

درجة المهارة ★★ | الكمية 6 - 8 اشخاص

البعض يسميها الكنافة الكذابة، حيث يتم استعمال التوست المطحون بدلا من عجينة الكنافة الفرك. يمكنك الاستغناء عن الفستق الحلبي واستعمال التوست فقط.

خليط التوست

1	كيس	خبز توست
1	كوب	فستق حلبي ناعم
¾	كوب	زبدة مذابة

الحشو

1 ½	كوب	حليب
¼	كوب	سكر
3	ملعقة كبيرة	نشا
1	ملعقة كبيرة	دقيق
1	كوب	قيمر (قشطة)
1	كوب	جبن موزاريللا مبشور
1	ملعقة كبيرة	ماء الزهر

التقديم

1	كوب لشربيا	شيرة (قطر)
½	كوب	فستق حلبي ناعم

1 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180°م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة، بطنيها بورق المنيوم، اتركيها جانبا.

2 - خليط التوست: باستعمال سكين منشارية تخلصي من الأطراف البنية المحيطة بشرائح التوست.

3 - ضعي شرائح التوست في وعاء محضرة الطعام، شغلي الى ان يصبح مفتتا .

4 - ضعي التوست المطحون في وعاء عميق، اضيفي الفستق الحلبي ، أضيفي الزبدة المذابة ، افركي الخليط بخفة بين أطراف اصابعك الى ان تتوزع الزبدة جيدا . اتركيه جانبا .

5 - الحشو: في قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة ضعي الحليب، السكر، النشا والدقيق، قلبي بمضرب شبكي يدوي الى ان تختلط المكونات.

6 - ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب بهدوء وباستمرار، الى ان يغلي ويصبح سميك القوام، خففي النار واتركيه يغلي لمدة دقيقة، أضيفي القيمر، الجبن وماء الزهر، قلبي الى ان يذوب الجبن، استعمليه مباشرة.

7 - اقسمي خليط التوست الى نصفين، باستعمال اطراف اصابعك انثري نصف المقدار في قاع الصينية المبطنة بالألمنيوم، اضغطي عليه قليلا لكي يتساوى، لا تضغطي بقوة.

8 - وزعي حشو الجبن الدافيء فوق التوست، وباستعمال اطراف اصابعك انثري بقية خليط التوست على سطح الحشو الى ان يتغطى الحشو تماما.

9 - ادخلي الصينية الى الفرن 25 - 30 دقيقة الى ان يصبح التوست ذهبي اللون.

10 - أخرجي الكنافة من الفرن، اقلبيها على طبق تقديم مستدير الشكل، صبي فوقها الشيرة ، انثري عليها الفستق الناعم ثم قدميها مباشرة وهي ساخنة.

فكرة من منال:

- استعملي طبق فرن متوسط الحجم وقدمي الكنافة مباشرة من الطبق.
- بعد طهي الحشو استعمليه مباشرة وضعيه على التوست في الصينية، اذا تركتيه بعض الوقت قد يتماسك الجبن ويصعب توزيعه.
- عند قياس الموزاريللا ضعيها في الكوب القياسي، واضغطي عليها لكي يمتلئ الكوب جيدا.
- لا تصبي الشيرة فوق الكنافة، قدميها بجانب الكنافة لكي يضع كل شخص المقدار الذي يرغب به.





كيك الجلاش

درجة المهارة ★★ | الكمية 8 اشخاص

هذه الكيكة ابتكرتها باستعمال الجلاش لعمل صنف جديد من نوعه، وهي تصلح لكافة المناسبات.

طبقة الجلاش

½	باكيت	جلاش
¼	كوب	زيت
¼	كوب	زبدة مذابة
3	ملعقة كبيرة	سكر بني
1	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)

حشو الجبن

150	جرام	جبن كريمي لين
1	حبة	صفار بيض
3	ملعقة كبيرة	سكر
⅓	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

الكيك

⅓	كوب	زبدة لينة
1	كوب	سكر
2	حبة كبيرة	بيض
1 ⅓	كوب	دقيق
¼	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا
½	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	حليب
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

الطبقة العلوية

½	كوب	شيرة (شربات - قطر)
¼	كوب	فستق حلبي ناعم

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 °م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة، بطنيها بورق المنيوم سميك بحيث يغطي القاع والجوانب جيدا، مع ترك اطراف الورق للخارج.

2 - طبقة الجلاش: ضعي الزيت والزبدة في طبق صغير، احضري فرشاة عريضة، ضعي بعض رقاقات الجلاش في القالب بحيث تغطي القاع والجوانب مع مسحها بخليط الزيت والزبدة بين كل رقاقة.

3 - باستعمال المقص تخلصي من اطراف الجلاش الزائدة.

4 - انثري السكر البني والقرفة فوق الجلاش، اتركيه جانبا.

5 - حشو الجبن: في طبق صغير ضعي الجبن، صفار البيض، السكر والفانيليا، قلبي بمضرب شبكي صغير او بالشوكة الى ان يصبح الخليط ناعما، اتركيه جانبا.

6 - الكيك: في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر، باستعمال المضرب الكهربائي الشبكي، اخفقي الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة، اضيفي بيضة، اخفقي الى ان تختفي، اضيفي البيضة الثانية واخفقي الى ان تختفي.

7 - انخلي الدقيق، البيكربونات والملح، اضيفيه الى خليط الكيك بالتبادل مع الحليب.

8 - اضيفي الفانيليا، اخفقي على سرعة متوسطة لحوالي 30 ثانية الى ان يصبح الخليط ناعما.

9 - صبي خليط الكيك في القالب فوق طبقة الجلاش، وباستعمال السكين العريضة وزعي طبقة الجبن على سطح الكيك.

10 - اخبزي 35 - 40 دقيقة الى ان ينضج الكيك ويصبح سطحه ذهبي اللون، اخرجيه من الفرن، صبي فوقه الشيرة.

11 - اتركي الكيك ليبرد تماما، انثري عليه الفستق ثم قدميه.

فكرة من منال:

- يجب اخراج الكيك من القالب دون ان تقلبيه حتى لا يتكسر الجلاش. لقد جربت استعمال صينية التيفال كيك التي تفتح من الجانب، ولكن لاحظت اثناء الخبز ان الدهن الذي بين طبقات الجلاش يتساقط من قاع القالب، وبالتالي أنصحك باستعمال صينية عادية وتبطينها بورق المنيوم مع ترك جزء من اطراف الورق خارج الصينية، فيسهل رفع الورق الى اعلى، واخراج الكيك بدون ان تتكسر حواف الجلاش.
- لتسهيل امتصاص الكيك للشيرة اعملي بعض الثقوب على سطح الكيك باستعمال عود خشبي.





لقيمات منال

درجة المهارة ★★ | الكمية | 60 - 70 قطعة

اللقيمات او ما تسمى العوامات او لقمة القاضي. من أصناف الحلويات التقليدية الشهيرة في مطبخنا العربي، ويطيب تناولها في شهر رمضان الكريم. ابتكرت لك طريقة جديدة لعمل اللقيمات، هشة من الداخل ومقرمشة من الخارج. وابتكرت لك أيضا طريقة لتشكيل اللقيمات لوحدك بدون الحاجة لمساعدة احد وذلك باستعمال الكيس.

2¼	كوب	دقيق
¼	كوب	نشا
1	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
1	ملعقة صغيرة	سكر
1	رشة صغيرة	ملح

1	ملعقة صغيرة	زعفران مفتت
1¾	كوب	ماء دافيء

للقلي: زيت ذرة
للتقديم: شيرة - قطر

1 - في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، النشا، الخميرة، السكر، الملح و الزعفران. ثبتي مضرب التقليب، شغلي لبضع ثواني الى ان يختلط.
2 - اضيفي الماء الدافيء وشغلي على سرعة بطيئة لمدة 2 دقيقة، ستحصلين على عجينة سائلة.
3 - ابعدي المضرب، ضعي العجينة في طبق عميق، غلفيها بورق نايلون. اتركي العجينة في مكان دافيء لمدة 1½ - 2 ساعة، ستلاحظين ارتفاع العجينة واختمارها.
4 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون بارتفاع 2½ سم ، ضعي المقلاة على نار هادئة.
5 - باستعمال الملعقة قلبي العجينة الى ان تهبط وتختلط جيدا.
6 - احضري كيس نايلون سميك. ضعي حوالي ربع مقدار العجينة في الكيس، اربطي الكيس. اجمعي العجينة في طرف الكيس ثم باستعمال المقص قصي طرف الكيس، فتحة صغيرة طولها ½ سم تقريبا.
7 - ضعي بعض الزيت في طبق صغير، ضعيه جانبا.
8 - ضعي الشيرة في طبق عميق، اتركيها جانبا.
9 - قلي اللقيمات على طريقة منال: ضعي اطراف اصابعك الثلاثة (الإبهام، السبابة والوسطى) من يدك اليمنى في طبق الزيت لكي تتغطى اصابعك بطبقة خفيفة من الزيت.
10 - امسكي كيس العجينة بيدك اليسرى، ضعي يدك اليسرى فوق المقلاة. اضغطي على الكيس قليلا الى ان تنزل العجينة من فتحة الكيس وتصبح بحجم حبة الزيتون. باستعمال اصابع يدك اليمنى المدهونة بالزيت افصلي العجينة عن الكيس لكي تسقط على شكل كرة في الزيت الساخن. كرري هذه الخطوة الى ان يمتليء نصف المقلاة بالعجينة. مع تكرار تغطية اصابعك اليمنى بقليل من الزيت.
11 - ضعي 15 او 20 كرة من العجينة في الزيت الساخن، انتظري الى ان تتصاعد اللقيمات الى سطح الزيت، ثم خذي ملعقة واسعة الثقوب و قلبي الكرات بخفة عدة مرات الى ان تصبح شقراء اللون، استمري بالتقليب الى ان تصبح ذهبية ويابسة.
12 - اخرجي اللقيمات، ضعيها في الشيرة، قلبيها الى ان تتشرب بالشيرة. انقليها الى طبق التقديم.

فكرة من منال

- لكي تمنعي التصاق العجينة بورق النايلون اثناء التخمير امسحي النايلون ببعض الزيت قبل تغطية العجينة
- تغطية اصابعك بالزيت تسهل فصل العجينة عن الكيس دون ان تلتصق باصابعك.
- لا تملئي المقلاة بكثير من اللقيمات، حيث انها ستلتصق ويصبح من الصعب تقليبها اثناء التحمير
- حين تضعين العجينة في المقلاة ستلاحظين انها تسقط الى القاع ثم تصعد الى الاعلى، يجب عدم تحريكها وهي ما تزال في القاع لكي لا يتشوه شكلها
- يمكنك استعمال الطريقة التقليدية لتشكيل اللقيمات بالملعقة مع الحذر من استعمال الماء اثناء القلي حيث يسبب تناثر الزيت والحروق.



تعتبر الحلويات جزء مكمل لوجبة الطعام ويتم تقديمها في نهاية الوجبة ، وفي بعض الأوقات يكون طبق الحلو هو عبارة عن تشكيلة من الفواكه الطازجة.

تحتاج الحلويات الغربية الى مهارة في التصنيع ، وايضا مهارة في اسلوب الترتيب والتقديم، يشتهر المطبخ الفرنسي بإبداعاته اللذيذة بأصناف عديدة من الحلويات الغربية، وتتميز الحلويات الغربية بسهولة صنعها وتعتمد في معظمها على التورتة والبسكويت والمعجنات.

من المهم اتباع الوصفة بدقة عند تجهيز الحلويات، فالمقادير مدروسة بتناغم متوازن للحصول على نتيجة متقنة في النهاية. وتعتبر الحلويات من الأصناف التي تحتاج الى ادوات معينة ومكونات معينة لتجهيزها، ومعظم الحلويات يجب أن يتم تجهيزها مسبقا لكي يتوفر الوقت اللازم للتبريد او التثليج.

يتم تقديم الحلويات حسب انواعها فهناك انواع تقدم بشكل كبير الحجم مثل التورتة التي يتم تقطيعها الى اجزاء، وهناك الأنواع التي تكون قطع صغيرة يتناول منها الشخص عدة حبات.

الحلويات المثلجة مثل الآيسكريم او الحلويات التي يدخل في اعدادها الكريمة، يجب تقديمها بدرجة الحرارة الملائمة لتكون مناسبة للتقديم مباشرة.

حلويات غربية



البسكويت الثلجي

درجة المهارة | ★ | الكمية | 50 قطعة

اصابع صغيرة، بيضاء اللون مثل الثلج، لذيذة الطعم تذوب في فمك بسرعة. السكر الناعم الذي يغطي هذه البسكويتات يجعلك تحسين بطعم بارد كبرودة الثلج اثناء تناولها.

العجينة:

1 ½	كوب	دقيق
½	كوب	نشا
¼	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	سكر ناعم بودرة
1	كوب	زبدة لينة
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

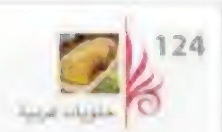
للتغطية: سكر ناعم بودرة

1 - **العجينة:** انخلي الدقيق، النشا والملح، اتركيه جانبا.
2 - انخلي السكر، ضعيه في وعاء الخلاط، أضيفي الزبدة، ثبتي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة، أضيفي الفانيليا، اخفقي لثواني.
3 - ابعدي المضرب الشبكي وثبتي مضرب التقليب (او استعملي ملعقة خشبية عريضة) أضيفي الدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك عجينة لينة. لا تعجنيها كثيرا.
4 - ضعي العجينة في كيس نايلون، ضعيها بالثلاجة لمدة ساعة او اكثر الى ان تتماسك.
5 - سخني الفرن على درجة حرارة 170°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.
6 - احضري 2 صينية بسكويت قصيرة الحافة. ضعي قطعة من ورق الزبدة في كل صينية. اتركيها جانبا.
7 - **تشكيل البسكويت:** قطعي العجينة الى حوالي 10 قطع، شكلي كل قطعة الى شكل اسطواني (حبل) طوله حوالي 30 سم. قطعي كل اسطوانة الى 5 قطع (او حسب الرغبة). ضعيها على الصينية مع ترك مسافة بين كل قطعة واخرى.
8 - ادخلي الصواني الى الفرن 10 - 12 دقيقة الى ان تصبح الحواف لونها ذهبي فاتح جدا. اتركي البسكويت في الصواني الى ان يبرد تماما.
9 - **التغطية:** انخلي السكر وضعيه في طبق واسع ضعي بضع حبات من البسكويت في السكر، قلبيها عدة مرات الى ان تتغطى تماما. كرري تلك الخطوة الى ان يتم تغطية كافة البسكويت. انقليها لطبق التقديم.

فكرة من منال:

- هذا البسكويت هش جدا وخفيف، واستعمال ورق الزبدة سيحافظ عليه اثناء الخبز.
- عند تخرجين العجينة من الثلاجة ستلاحظين انها قد تكون متماسكة ويصعب تشكيلها، اتركيها لبضع دقائق لتصبح لينة ثم ابدأي بالتشكيل. كلما كانت باردة كلما كان التشكيل اسهل.
- شكل اخر للبسكويت: اعملي العجينة كرات صغيرة قطرها 2 سم، ثم غطيها بالسكر.
- للحصول على طبقة غنية من السكر: غطي البسكويت بالسكر وهو ما زال دافئ بعض الشيء، وانتظري لبضع دقائق ثم غطيه مرة ثانية بالسكر.
- لتسهيل تغطية البسكويت بالسكر ضعي السكر في كيس نايلون، ضعي بضع حبات من البسكويت، هزي الكيس بهدوء الى ان تتغطى ثم كرري العملية الى ان تنتهي كمية البسكويت.





باوند كيك بالليمون

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

من المطبخ الإنجليزي انتشر هذا الكيك ليصبح لكل بلد طابع خاص ونكهة خاصة يتم اضافتها حسب مذاق الشعوب. صلصة الليمون اضافة لمن يحبون اكثر نكهة الليمون. اذا رغبت بتناول الكيك بدون هذه الصلصة سيعجبك ايضا طعمه الرائع وقوامه الهش اللين .

خليط الكيك:

2	كوب	دقيق
2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
¼	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	برش ليمون
1	كوب	زبدة لينة
150	جرام	جبن كريمي لين
1 ½	كوب	سكر ناعم الحبيبات
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
4	حبة كبيرة	بيض
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج

صلصة الليمون

¼	كوب	عصير ليمون طازج
¾	كوب	سكر ناعم بودرة
1	ملعقة صغيرة	زبدة
½	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	ملعقة صغيرة	عطر الليمون (اذا توفر)

للتقديم: سكر ناعم بودرة

1 - **خليط الكيك:** سخني الفرن لدرجة حرارة 170°م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط. استعملي قالب رغيف مقاس 9 × 4 بوصة. بطنيه بورق الزبدة .

2 - على قطعة من الورق، انخلي الدقيق، البيكنج باودر والملح. اضيفي برش الليمون اتركيه جانبا .

3 - في وعاء الخلاط ضعي الزبدة، الجبن و السكر، ثبتي المضرب الشبكي، ثم اخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة. اضيفي الفانيليا .

4 - اضيفي بيضة، اضيفي 2 ملعقة كبيرة من الدقيق، اخفقي على سرعة بطيئة الى ان تختفي البيضة. كرري نفس هذه الخطوات الى ان تنتهي من اضافة كافة البيض. اضيفي عصير الليمون وبقية الدقيق.

5 - اخفقي على سرعة متوسطة لمدة 1 دقيقة. صعي خليط الكيك في القالب.

6 - اخبزي الكيك لمدة 40 - 45 دقيقة. اختبري النضج بادخال عود خشبي رفيع . اذا خرج نظيفا يدل ذلك ان الكيك قد نضج، اذا كان هناك بعض فتات الكيك عالقة على العود الخشبي، اعيدي القالب الى الفرن واخبزي بضع دقائق اخرى ثم اعيدي الإختبار الى ان يخرج العود الخشبي نظيفا ليس به آثار الكيك.

7 - **صلصة الليمون:** في قدر ستانلس ستيل صغير الحجم ضعي عصير الليمون، السكر، الزبدة، الفانيليا، عطر الليمون. ضعي القدر على نار هادئة الى ان يذوب السكر مع التقليب بهدوء من وقت لآخر. دعي الصلصة تغلي لمدة دقيقة واحدة فقط . احتفظي بها ساخنة لحين اخراج الكيك من الفرن.

8 - اخرجي القالب من الفرن، لا تخرجي الكيك من القالب. باستعمال عود خشبي رفيع اعملي بعض الثقوب في الكيك، ثم وزعي عليه صلصة الليمون الساخنة. اتركي الكيك في القالب لبضع دقائق الى ان يتشرب كافة الصلصة.

9 - ضعي الكيك على طبق التقديم، اتركيه ليبرد تماما. اشرقي عليه السكر الناعم قبل التقديم.

فكرة من منال:

- طريقة اخرى لتسقية الكيك بالشراب، اخرجي الكيك من القالب، باستعمال فرشاة وزعي الصلصة على الكيك.
- استعملي قدر ستانلس ستيل لتجهيز الصلصات وخاصة التي يستعمل فيها عصير الليمون او الخل. الستانلس ستيل لا يتفاعل مع ايه مواد حمضية و يحافظ على نكهة الأطعمة.





براونيز الجبن

درجة المهارة ★★ | الكمية | 8 اشخاص

البراونيز عبارة عن نوع من كيك الشوكولاتة الدسم والمتماسك القوام، شبيه بالكيك ولكنه يكون مضغوط المسامات وغير منتفخ. لا تكثري من وقت الخبز لكي تستمتعي به لينا .

خليط البراونيز

150	جرام	شوكولاتة مقطعة قطع صغيرة
¾	كوب	زبدة
2	كوب	سكر ناعم الحبيبات
3	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	كوب	دقيق
1	رشة صغيرة	ملح

الحشو

150	جرام	جبن كريمي لين
2	ملعقة كبيرة	دقيق
4	ملعقة كبيرة	سكر
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 مْ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط .
2 - استعملي قالب مستطيل مقاس 11×7 بوصة، بطني القالب بورق المنيوم، ادهني ورق الألمنيوم بالزبدة، اتركيه جانبا .
3 - **خليط البراونيز:** في طبق زجاجي عميق ضعي الشوكولاتة والزبدة ، ضعي الطبق في قدر به ماء، ضعي القدر على نار هادئة الى ان يسخن الماء ، مع التقليب من وقت لآخر الى ان تذوب الشوكولاتة تماما . أبعديه عن النار .
4 - أضيفي السكر الى خليط الشوكولاتة، باستعمال ملعقة خشبية او مضرب شبك يدوي قلبي الى ان يختلط تماما .
5 - أضيفي بيضة وقلبي الى ان تختفي، أضيفي البيضة الثانية والثالثة، أضيفي الفانيليا وقلبي ليختفي البيض.
6 - أضيفي الدقيق ورشة الملح ، قلبي بالملعقة الخشبية الى ان يختفي الدقيق .
7 - صبي الخليط في القالب ، ساوي السطح، اتركيه جانبا .
8 - **الحشو:** في وعاء عميق ضعي الجبن، الدقيق، السكر، البيض والفانيليا، قلبي بالمضرب الشبكي اليدوي الى ان تختلط جيدا المكونات مع بعضها .
9 - وزعي الحشو فوق البراونيز الذي في القالب. حركي طرف السكين فوق سطح الكيك ليمتزج الحشو مع خليط الشوكولاتة بشكل رخامي (او اتركيه على شكل طبقة بيضاء على سطح البراونيز).
10 - اخبزي لمدة 30 - 35 دقيقة الى ان يتماسك البراونيز .
11 - اخرجي البراونيز من الفرن، اتركيه في القالب ليبرد تماما ، اخرجيه من القالب، قطعيه الى مربعات حسب الرغبة.

فكرة من منال:

- يمكنك اذابة الشوكولاتة والزبدة في الميكروويف، ضعي الشوكولاتة والزبدة في طبق زجاجي مناسب، ضعيه في الميكروويف على متوسط لمدة دقيقة ثم قلبي لكي تختلط المكونات جيدا ، كرري ذلك الى ان تذوب الشوكولاتة.
- عند خبز البراونيز ستلاحظين انه يكون ثقيل القوام ولا ينتفخ مثل الكيك، والبعض يفضله لينا من الداخل كما تلاحظين في الصورة، ولكن اذا فضلت البراونيز الشبيه بالكيك يمكنك اضافة ملعقة صغيرة من البيكنج باودر لهذه الوصفة واتبعي نفس الخطوات.



بيتي فور منال

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 60 حبة محشية

جربي طريقتي لعمل البيتي فور باستعمال بياض البيض فقط، وصفة سهلة ولذيذة الطعم، وتعطي بيتي فور هش ومقرمش وخفيف، شكليها كما يحلو لك.مناسبة للتقديم مع فنجان شاي في كافة اوقات السنة!!!

العجينة:

1	كوب	سكر ناعم بودرة
2	كوب	زبدة لينة
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
3	حبة	بياض بيض
3 ½	كوب	دقيق

للتشكيل:

مربى / شوكولاتة / مكسرات / فارماسيلي .. الخ

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 °م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط.
2 - احضري صواني قصيرة الحافة.
3 - انخلي السكر، ضعيه في وعاء الخلاط، أضيفي الزبدة والفانيليا. ثبتي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة.
4 - أضيفي بياض البيض بالتدريج مع استمرار الخفق بعد كل اضافة.
5 - ابعدي المضرب الشبكي، اضيفي الدقيق بالتدريج مع التقليب باستعمال ملعقة خشبية عريضة، الى ان تتشكل لديك عجينة لينة.
6 - احضري كيس تزيين به قمع مزخرف مقاس 1 سم. ضعي بعض العجينة في الكيس. اضغطي على الكيس فوق الصينية مباشرة لتشكيل العجينة على شكل اقراص صغيرة او أصابع او حرف (S). مع الانتباه الى ترك مسافة بين كل قطعة واخرى.
7 - اخبزي بيتي فور منال 10 - 11 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون (لا تدعيها تصبح غامقة، مجرد تماسكها وتحول الحواف الى لون ذهبي او اصفر غامق يعتبر كافيا).
8 - اتركي بيتي فور منال في الصواني الى ان يبرد تماما.
9 - للتشكيل: ضعي كمية بسيطة من المربى على قطعة بيتي فور، ضعي فوقها قطعة اخرى، اضغطي عليها قليلا لكي تلتصق ببعضها. ستلاحظين ان بعض المربى قد خرج من جوانب البيتي فور، دحرجي البيتي فور في المكسرات او الفارماسيلي او جوز الهند الى ان تتغطى الجوانب. كما يمكنك تغطية أصابع البيتي فور بالشوكولاتة الذائبة ثم في المكسرات.
9 - رتبي قطع بيتي فور منال في صينية التقديم واستمتعي به مع افراد اسرتك وضيوفك.

فكرة من منال:

- لعمل بيتي فور الشوكولاتة: ضعي ½ 2 كوب من الدقيق فقط، ثم اضيفي ½ كوب بودرة الكاكاو السادة. انخلي الكاكاو مع الدقيق.
- اذا عملتي بتي فور شوكولاتة سيكون من الصعب عليك تحديد مدة الخبز بناء على تغير اللون الى لون ذهبي. اليك فكرتي: اقوم دائما بوضع حبة بيتي فور بيضاء في صينية بيتي فور بالشوكولاتة، فتكون مؤشر لي لكي اخرج الصواني من الفرن بالوقت المناسب.
- يمكنك استبدال بياض البيض بالبيض الكامل، بدلا من 3 بياض بيض استعملي 2 بيضة واكملي نفس الخطوات.
- لحفظ بيتي فور منال لفترة طويلة، ضعيه في اوعية معدنية او بلاستيكية محكمة واحفظيه في مكان جاف.
- في بعض البلدان يكون الدقيق ثقيل وغير مكرر، وانصح في هذه الحالة باضافة الدقيق بالتدريج، فقد يكفي استعمال ½ 2 كوب دقيق فقط.





تارت الشوكولاتة

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 اشخاص

تارت راقي ومناسب للبوفيه والاحتفالات الخاصة. قد تبدو الخطوات طويلة ولكن الوصفة سهلة. جربيها اليوم.

عجينة التارت:

½	كوب	سكر ناعم بودرة
1	كوب	دقيق
1	رشة صغيرة	ملح
½	كوب	زبدة مبردة مقطعة
1	حبة	صفار البيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

الحشو:

1 ½	كوب	قيمر (قشطة)
1	ملعقة صغيرة	قهوة سريعة التجهيز
3	ملعقة كبيرة	سكر
350	جرام	شوكولاتة مجروشة
1	حبة	بيض
2	حبة	صفار بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

للتزيين: سكر ناعم بودرة

1 - **عجينة التارت:** في وعاء محضرة الطعام ضعي السكر، الدقيق، الملح. شغلي لثواني قليلة الى ان يختلط.
2 - وزعي قطع الزبدة فوق الدقيق، شغلي الى ان يصبح الخليط مثل فتات الخبز.
3 - أضيفي صفار البيضة والفانيليا. شغلي المحضرة عدة مرات متقطعة الى ان تختلط المكونات ببعضها، وتتشكل لديك العجينة. لا تكثري وقت الخلط.
4 - خذي العجينة، اجمعيها بين كفيك، اضغطي عليها مرتين او ثلاثة، اعمليها مثل القرص، غلفيها بالنايلون ثم ضعيها بالثلاجة لحوالي ساعة (او طوال الليل) .
5 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 190 م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري قالب تارت متحرك القاعدة، مقاس 9 او10 بوصة.
6 - اخرجي العجينة من الثلاجة، دعيها تصبح بدرجة الحرارة العادية، افرديها بين ورقتي زبدة الى ان تصبح دائرة مقاس 10 بوصة تقريبا. ضعيها في القالب، نسقي حواف العجينة، باستعمال الشوكة اعملي ثقوب في العجينة .
7 - ضعي قطعة من ورق الألمنيوم او ورق الزبدة فوق سطح العجينة، املئي الورق بحبوب الفاصوليا الجافة.
8 - ادخلي القالب الى الفرن واخبزي 10 - 13 دقيقة او الى ان تبدأ العجينة بالتماسك وتكتسب لون ذهبي فاتح ابعدي الورق والفاصوليا، اعيدي القالب للفرن الى ان تصبح العجينة ذهبية اللون. اعدي الحشو اثناء ذلك.
9- **الحشو:** في قدر متوسط الحجم، ضعي القيمر، القهوة، السكر، سخني على نار متوسطة مع التقليب المستمر، الى ان تظهر فقاعات حول جوانب القيمر ويصبح ساخنا جدا، لا تدعيه يغلي.
10- اضيفي الشوكولاتة، قلبي على نار هادئة الى ان تذوب الشوكولاتة تماما. ابعدي عن النار. اتركي القدر جانبا لحوالي 10 دقائق الى ان يبرد الخليط بعض الشيء.
11- اضيفي البيض، الصفار والفانيليا، قلبي بمضرب شبك يدوي او ملعقة خشبية الى ان يختلط البيض جيدا مع خليط الشوكولاتة .
12- صبي خليط الشوكولاتة فوق التارت المخبوزة، اعيديها الى الفرن واخبزيها 10 - 12 دقيقة الى ان تتماسك الأطراف (قد يبقى الوسط لينا بعض الشيء ولكن سيتماسك بعد ان تبرد التارت) .
13- اخرجي التارت من الفرن، اتركيها في القالب دعيها على شبك معدني الى ان تبرد، ثم ضعيها بالثلاجة لعدة ساعات الى ان تبرد تماما (كما يمكنك تقديمها دافئة لو رغبت) .
14- اخرجي التارت من القالب، انثري فوقها السكر الناعم . قطعيها الى مثلثات وقدميها

فكرة من منال:

- لكي تمنعي العجينة من الانتفاخ ضعي فوقها قطعة من الورق الألمنيوم أو ورق الزبدة ثم املئي الورق بالفاصوليا المجففة او اية بقول اخرى لكي يصبح لديك ثقل فوق العجينة فلا تنتفخ.
- لا تضعي البيض مباشرة على الشوكولاتة الساخنة، اتركيها لبضع دقائق لكي تبرد قليلا لكي لا يتكتل البيض.
- التارت الساخنة لا يمكن اخراجها من القالب حيث تكون هشة وطرية. انصحك بتركها في القالب الى ان تبرد تماما ثم اخرجيها.





تارت الفواكه على طريقة منال

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 25-30 قطعة

يطلق اسم "باتيه سوكريه" اي "عجينة السكر" على طبقة عجينة بسكويت تستعمل لعمل التارت الفرنسي الشهير.

عجينة باتيه سوكريه

3	كوب	دقيق
½	ملعقة صغيرة	ملح
3	ملعقة كبيرة	سكر ناعم الحبيبات
1	كوب	زبدة مثلجة جدا مقطعة
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
6-4	ملعقة كبيرة	ماء مثلج جدا

كريم باتسيير

1	كوب	حليب
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
4	حبة كبيرة	صفار بيض
3	ملعقة كبيرة	سكر ناعم الحبيبات
4	ملعقة صغيرة	دقيق
5	ملعقة صغيرة	نشا
1	ملعقة كبيرة	زبدة، لينة

الكريمة (الكريم شانتيه)

1	كوب	كريمة مبردة بالثلاجة
2-1	ملعقة كبيرة	سكر بودرة ناعم

تغطية المربى

1	كوب تقريبا	مربى مشمش
½	كوب	ماء
⅓	ملعقة كبيرة	جيلاتين سادة

الفواكه: فراولة - كيوي - عنب - اناناس - مانجو

1 - **عجينة باتيه سوكريه:** انخلي الدقيق مع الملح، ضعيه في وعاء محضرة الطعام، أضيفي السكر. شغلي الى ان يختلط السكر مع الدقيق، وزعي فوق الدقيق. شغلي الى ان يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

2 - في كوب صغير ضعي البيضة و الفانيليا و4 ملعقة كبيرة من الماء المثلج. قلبي بالشوكة الى ان تختلط البيضة مع الماء. صبي خليط البيضة والماء فوق الدقيق وشغلي الى ان تكون لديك عجينة لينة. اذا كانت العجينة مفتتة اضيفي بقية الماء بالتدريج. غلفيها بالنايلون وبرديها بالثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل. دعيها تصبح لينة قبل الاستعمال.

3 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. احضري قوالب تارت صغيرحسب الحجم الذي ترغبين به.

4 - افردي العجينة بين ورقتي زبدة. قطعيها حسب حجم القوالب المستعملة. وبطني بها القوالب بحيث تغطي القاع وترتفع الى الجوانب. اعملي بعض الثقوب في وسط كل قالب لكي لا تنتفخ العجينة.

5 - اخبزي التارت 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون. دعيها تبرد قبل الحشو.

6 - **كريم باتسيير:** في قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة ضعي الحليب و الفانيليا. دعي الحليب الى ان يصبح ساخنا جدا.

7 - أثناء تسخين الحليب، ضعي صفار البيض والسكر في وعاء عميق واخفقي باستعمال مضرب شيك يدوي، الى ان يصبح الخليط فاتح اللون. أضيفي الدقيق والنشا. صبي الحليب الساخن فوق خليط صفار البيض مع استمرار التقليب الى ان يختلط. اعيدي الخليط الى القدر. خففي النار.

8 - باستعمال مضرب شيك يدوي قلبي بهدوء و باستمرار الى ان يتماسك الحليب ويصبح كاسترد سميك. لا تدعي الخليط يغلي بقوة لكي لا يحترق. اذا لاحظت ان الخليط اصبح متكتلا فلا تنزعجي. واستمري بالتقليب بهدوء الى ان يصبح ناعما ومتجانسا.

9 - ضعي كريم باتسيير في مصفاة ناعمة واضغطي عليه بظهر الملعقة لتصفيته جيدا. أضيفي اليه الزبدة، وقلبي الى ان تختفي الزبدة. ضعيه في طبق زجاجي عميق وغلفيه بالنايلون ثم احفظيه بالثلاجة الى ان يصبح باردا.

10 - **الكريمة:** باستعمال المضرب الكهربائي، على سرعة متوسطة اخفقي الكريمة المبردة والسكر الى ان تصبح هشة.

11 - قلبي الكريمة مع كريم باتسيير (اذا كان الكريم متماسكا قلبيه بالشوكة ليصبح لينا بعض الشيء فيسهل اختلاطه مع الكريمة). يمكنك الاستغناء عن الكريمة واستعمال كريم باتسيير مباشرة لحشو التارت. فالبعض يفضل ان يكون الحشو غنيا وثقيلا. الكريمة ستجعل الحشو خفيفا ولذيذ الطعم وذلك حسب رغبتك.



12- استعملي ملعقة صغيرة لتوزيع كريم باتسيير على التارت المخبوز، او ضعيه في كيس تزيين لتسهيل عملية التوزيع. لا تكثري من مقدار الكريم في التارت. قطعي الفواكه الى شرائح رقيقة ، حسب نوع وحجم الفاكهة. يمكنك استعمال صنف واحد فقط، وفي هذا الحالة انصح باستعمال الفراولة الطازجة.

13- وزعي الفواكه بشكل جذاب بحيث يتغطى الكريم باتسيير تماما.

14- باستعمال فرشاة ناعمة امسحي الفواكه بقليل من تغطية المربى الى ان تتغطى كل اجزاء الفواكه فهذا يعمل على ابقائها نضرة لأطول فترة ممكنة فلا تجف او تذبل، وايضا يضيف طعما ولمعانا جذابا على التارت.

15- ضعي التارت بالثلاجة لعدة ساعات لحين موعد التقديم.

16- تغطية المربى : ضعي الماء والجيلاتين في قدر صغير، سخنيه بهدوء الى ان يذوب الجيلاتين، اضيفي المربى وقلبي الى ان يختلط جيدا ، صفيه من خلال مصفاة ناعمة.

فكرة من منال:

- للتغطية يمكنك استعمال جيلي المربى (وهو نوع من المربى صاف جدا وبدون قطع فواكه).
- اذا لاحظت ان خليط التلميع اصبح سميكا اثناء قيامك بتغطية التارت، ضعيه في حمام ماء ساخن وقلبيه قليلا الى ان يصبح لينا، واذا كان متماسكا جدا اضيفي بعض الماء الساخن . يتوقف ذلك على نوع وكثافة نوع المربى المستعمل.
- يمكنك الاستغناء عن الجيلاتين واستعمال المربى فقط. لكن الجيلاتين يعمل طبقة هلامية متماسكة.
- اذا رغبت بحفظ التارت لفترة أطول من عدة ساعات، انصحك بوضع طبقة خفيفة من الشوكولاتة الذائبة على التارت المخبوزة قبل وضع الكريم باتسيير. الشوكولاتة تعمل كطبقة عازلة بين العجينة والحشو فلا يصبح التارت لينا بعد فترة من الوقت.
- يمكنك حفظ الكريم باتسيير بالثلاجة لمدة يوم او يومين ولكن لا انصح بتجميده فقد ينفصل بسبب النشا.

تشيزكيك الباف

درجة المهارة ★★ | الكمية 40 قطعة

قطع صغيرة من معجنات الباف المحشوة بالجبن الكريمي والمكسرات، ملونهوة لذيذ وسريع الاعداد.

1	باكيت	عجينة باف باستري المربعة

الحشو

300	جرام	جبن كريمي لين
¾	كوب	سكر ناعم الحبيبات
2	حبة كبيرة	صفار بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
2	ملعقة كبيرة	جوزهند ناعم
4	ملعقة كبيرة	فستق حلبي، ناعم

خليط التلميع

1	حبة	صفار بيض
2	ملعقة كبيرة	حليب
⅛	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

للتزيين: فستق حلبي مطحون

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م. ادهني قوالب موفين صغيرة بطبقة خفيفة من الزبدة او السمن النباتي. اتركيها جانبا.

2 - **الحشو:** في طبق عميق، ضعي الجبن، السكر، صفار البيض، الفانيليا، جوز الهند والفستق. اخفقي بالشوكة او باستعمال مضرب شبك يدوي الى ان تمتزج المكونات ويصبح الخليط ناعما. اتركيه جانبا.

3 - **خليط التلميع:** في كوب صغير ضعي صفار البيض، الحليب والفانيليا. قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها. دعيها جانبا. احضري فرشاة صغيرة الحجم.

4 - افتحي عبوة العجينة. خذي مربع من العجينة باستعمال النشابة افردي مربعات الباف ليصبح مقاسها حوالي 12× 12 سم. باستعمال السكين اقطعي كل مربع من عجينة الباف الى اربعة مربعات صغيرة.

5 - باستعمال الفرشاة امسحي المربعات بخليط التلميع.

6 - ضعي المربعات في القوالب بحيث تغطي القاع والجوانب. ضعي قليل من حشو الجبن في وسط كل مربع.

7 - ادخلي القوالب الى الفرن واخبزي 12 - 15 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون. اخرجيها من الفرن ثم انثري فوقها الفستق الناعم.

8 - دعي تشيز كيك الباف يبرد تماما قبل التقديم.

فكرة من منال:

- اذا لم يتوفر عجينة باف باستري مربعة استعملي الحجم الكبير ثم افرديه وقطعيه الى مربعات 6 × 6 سم.
- تأكدي من ذوبان العجينة جيدا قبل استعمالها، اخرجيها من الفريزر قبل حوالي ربع ساعة من استعمالها. افتحي العبوة، ضعي قطع العجينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، اتركيها لبضع دقائق الى ان تصبح بدرجة الحرارة العادية.



تورتة حفلة الشاي

درجة المهارة ★ ★ | الكمية | 8-10 أشخاص

أطلبي من أطفالك مساعدتك لعمل هذه التورتة. تستمتعين الى لمساتهم الفنية ومشاركتهم الفرحة.

خليط الكيك

2	كوب	دقيق
1	ملعقة كبيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	كوب	سكر ناعم الحبيبات
¾	كوب	زبدة لينة
6	حبة	بياض بيض
1	كوب	حليب
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	ملعقة صغيرة	برش ليمون
4-3	قطرات	لون طعام اصفر

كريمة الليمون

¾	كوب	سكر
2	ملعقة صغيرة	نشا
1	حبة كبيرة	بيض
3	حبة كبيرة	صفار البيض
½	كوب	عصير ليمون طازج
6	ملعقة كبيرة	زبدة مقطعة
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	ملعقة صغيرة	برش ليمون

للتزيين:

مربى / عجينة اللوز (مارزيبان) الوان طعام

1 - **خليط الكيك :** سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط ، احضري 2 قالب مستدير مقاس 9 بوصة ادهني قاع وجوانب القوالب بالزبدة، بطني القاع بورق الزبدة، انثري الدقيق على الجوانب، دعي القوالب جانبا.

2 - في وعاء الخلاط، انخلي الدقيق، البيكنج باودر و الملح. أضيفي السكر.

3 - ثبتي المضرب الشبكي، شغلي الخلاط لبضع ثواني الى ان تتوزع المكونات التي في الوعاء، أضيفي الزبدة، شغلي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

4 - ضعي بياض البيض والحليب في كوب، قلبي بالشوكة الى ان يختلط، أضيفي نصف المقدار الى خليط الدقيق واخفقي لحوالي 2 دقيقة، أضيفي بقية خليط الحليب والبياض، الفانيليا وبرش الليمون، اخفقي لمدة 1 دقيقة، الى ان تلاحظي ان خليط الكيك اصبح ناعما ومتجانسا. أضيفي قطرات اللون الأصفر (حسب الرغبة).

5 - وزعي الكيك بين القوالب، اخبزي 25 - 30 دقيقة الى ان ينضج الكيك ويصبح ذهبي اللون، دعي الكيك يبرد تماما.

6 - **كريمة الليمون:** استعملي قدر ستانلس ستيل، ضعي فيه السكر، النشا، البيض وصفار البيض، قلبي بمضرب شبك يدوي الى ان يصبح الخليط ناعما، أضيفي عصير الليمون، الزبدة والفانيليا، ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب بهدوء بملعقة خشبية، الى ان تذوب الزبدة ويبدأ الخليط بالتماسك. لا تدعي الخليط يغلي لكي لا يتكتل، دعي الكريمة تطهى بهدوء على نار خفيفة لمدة دقيقة. صفي الكريمة من خلال مصفاة ناعمة، أضيفي برش الليمون، ضعيها في طبق زجاجي وضعيها بالثلاجة لحين الإستعمال، يمكنك حفظها بالثلاجة لمدة أسبوع.

7 - **تشكيل التورتة:** اقطعي كل قطعة كيك الى طبقتين، ضعي بعض كريمة الليمون على الطبقة الأولى، ضعي فوقه طبقة كيك، ثم كرري هذه الخطوة، امسحي سطح وجوانب الكيك بطبقة خفيفة من المربى.

8 - افردي عجينة اللوز الى دائرة مقاس 14 بوصة تقريبا او حسب طول مفرش الطاولة الذي ترغبين فيه، ضعيها فوق الكيك، لتحصلي على شكل مفرش المائدة ارسمي بعض النقوش على المفرش ولونيها بالوان الطعام.

9 - اعملي من عجينة اللوز عدة فناجين شاي، اطباق صغيرة، تورتة، مزهرية.. الخ. زيني بها سطح التورتة وقدميها.



فكرة من منال:

- لإعداد كريمة الليمون بنجاح، لا تستعملي قدر المنيوم أو قدر مبطن بطبقة مانعة للإلتصاق لكي لا يتفاعل الليمون مع الآلمنيوم.
- أحببت استعمال كريمة الليمون هنا حيث تضفي نوع من الطعم الحامض الذي يتجانس بشكل رائع مع طعم المرزيبان الحلو. إذا لم يحب أطفالك طعم الليمون استعملي كريمة مخفوقة أو المربى لحشو التورتة.



راسملاي

درجة المهارة ★★ | الكمية | 14-16 قطعة

في الهند يتم اعداد هذا الطبق التقليدي الشهير باستعمال الجبن الحنيف، ولكن انتشرت طريقة إعداده باستعمال الحليب المجفف، وهي طريقة سهلة وسريعة.

خليط الحليب

4	كوب	حليب كامل الدسم
1	ملعقة كبيرة	ماء الورد
½	كوب	سكر
¼	ملعقة صغيرة	هيل مطحون

العجينة

1	كوب	حليب مجفف
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	حبة كبيرة	بيض
¼	كوب	لوز شرائح
2	ملعقة كبيرة	فستق حلبي شرائح
¼	ملعقة صغيرة	زعفران

1 - خليط الحليب: في قدر ستانلس ستيل واسع ضعي الحليب، ماء الورد، السكر والهيل. ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يصل لدرجة الغليان، اتركيه يغلي بهدوء على نار هادئة الى ان يصبح ثقيلا بعض الشيء، حوالي 2 دقيقة. وقومي باثناء ذلك باعداد العجينة.

2 - العجينة: احضري وعاء زجاجي عميق، ضعي الحليب المجفف، البيكنج باودر، قلبي بالشوكة الى ان يختلط.

3 - اخفقي البيضة قليلا ثم اضيفيها الى الحليب المجفف، قلبي الخليط بالشوكة الى ان يختلط جيدا ثم قلبي باطراف اصابعك الى ان تلاحظي ان العجينة بدأت تتشكل، وتحصلي على عجينة متماسكة.

4 - قطعي العجينة الى قطع صغيرة (20 - 25 كرة)، اعمليها على شكل كرات صغيرة.

5 - ضعي الكرات في الحليب المغلي (يجب ان تكون النار هادئة. ويجب ان تضعي الكرات واحدة بواحدة) اتركي الكرات تطهى بدون تقليب 3 - 4 دقيقة الى ان يتضاعف حجمها و تصبح خفيفة.

6 - اضيفي اللوز والفستق، اضيفي الزعفران، حركي بهدوء وحرص لكي لا تتفتت الكرات.

7 - ابعدي القدر عن النار، غطي القدر واتركيه بدون تحريك الى ان يبرد تماما.

8 - ضعي القدر في الثلاجة الى ان يبرد تماما، او انقلي محتويات القدر الى طبق مناسب، غلفيه ثم ضعيه بالثلاجة الى ان يبرد تماما.

9 - التقديم: ضعي 3 - 4 كرات من راسملاي في اطباق تقديم فردية، ضعي كمية مناسبة من خليط الحليب في كل طبق ثم ضعي فوقه بعض المكسرات. قدميه باردا.

فكرة من منال:

- بللي كفيك بالقليل من الماء البارد عند تشكيل كرات العجينة لكي لا تلتصق بكفيك وتزعجك اثناء التشكيل.
- يمكنك الاحتفاظ بهذا الحلو في الثلاجة لمدة يومين او ثلاثة فيصبح طعمه طيبا ولذيذا.
- يمكنك اضافة مزيد من المكسرات على سطح راسملاي عند التقديم.
- انصحك بتجهيز راسملاي قبل عدة ساعات من تقديمه لكي يتوفر الوقت الكافي ليبرد في الثلاجة ويكتسب الطعم الطيب.
- اذا لم يتوفر الزعفران، استبدليه بملعقة صغيرة من الفانيليا السائلة.
- لمزيد من الطعم الغني استعملي 3 اكواب من الحليب واضيفي كوب من القيمر (القشطة).





فطائر الأناناس

درجة المهارة ★★ | الكمية | 14-16 قطعة

تتوفر عجينة الباف على شكل قطعة كبيرة تفرديها و تقطيعها حسب الرغبة ، وايضا تتوفر على شكل شرائح رقيقة.

2	باكيت	عجينة باف باستري
2	علبة	اناناس شرائح

الحشو :

2	كوب	حليب
4	حبة كبيرة	صفار بيض
3	ملعقة كبيرة	سكر
1	ملعقة كبيرة	دقيق
2	ملعقة كبيرة	نشا
1/4	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

خليط التلميع :

1	حبة	صفار بيضة
1	ملعقة كبيرة	حليب
1/2	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

سكر خشن الحبيبات

مربى المشمش

1 - اخرجي العجينة من الثلاجة ، اتركيها الى ان تصبح بدرجة الحرارة العادية . سخني الفرن لدرجة حرارة 200°م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط . احضري صواني قصيرة الحافة.

2 - صفي العصير من علبة الأناناس، خذي مقدار نصف كوب من عصير الأناناس. اتركيه جانبا . ضعي شرائح الأناناس على قطعة من ورق المطبخ لكي تصبح جافة.

3 - **الحشو:** في قدر متوسط الحجم، ضعي الحليب، عصير الأناناس، صفار البيض، السكر، الدقيق، النشا والفانيليا. قلبي جيدا باستعمال مضرب شبك يدوي، الى ان تختلط المكونات مع بعضها .

4 - ضعي القدر على نار هادئة، قلبي باستمرار الى ان يغلي بهدوء و يتماسك. ابعديه عن النار، ضعيه في طبق واسع ، اتركيه جانبا الى ان يبرد .

5 - **خليط التلميع :** ضعي المكونات في كوب صغير، قلبي بالشوكة الى ان تختلط، ضعيها جانبا .

6 - انثري بعض الدقيق على سطح الطاولة، باستعمال الشـابة افـردي العجينة لتصبح بسماكة نصف سم تقريبا .

7 - باستعمال قطاعة مستديرة (يجب ان تختاري قطاعة اكبر من مقاس شريحة الأناناس التي تستعمليها) اقطعي العجينة الى دوائر. باستعمال فرشاة صغيرة امسحي حواف العجينة بخليط التلميع.

8 - ضعي حوالي 2 ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف العجينة ، ضعي شريحة الأناناس فوق الحشو. يمكنك وضع مزيد من الحشو ايضا في داخل التجويف الذي في منتصف شريحة الأناناس.

9 - انثري بعض السكر على الأناناس بحيث يغطي ايضا حافة العجينة. ضعي الفطائر متباعدة عن بعضها في الصينية.

10 - اخبزي 18 - 20 دقيقة الى ان تنتفخ الفطائر و تكتسب لونا ذهبيا ويصبح السكر كراميل مقرمش.

11 - اخرجي الفطائر من الفرن، امسحي سطحها بطبقة وفيرة من المربى وهي ساخنة. اتركيها لتبرد قبل التقديم.

فكرة من منال:

- بعد ان تنتهي من طهي الحشو اتركيه ليبرد لبضع دقائق ثم يمكنك استعماله مباشرة لحشو الفطائر او ضعيه في طبق زجاجي، غطيه بالنايلون واحفظيه بالثلاجة لمدة اقصاها يومين.
- لتسهيل توزيع المربى على سطح الفطائر ضعي بعض المربى في قدر صغير، سخنيه على نار هادئة الى ان يصبح لين او ضعيه في طبق زجاجي وضعيه في الميكروويف لبضع ثواني مع التقليب الى ان يصبح لينا



فطائر التفاح المقلية

درجة المهارة ★★ | الكمية 12 قطعة

فطائر لذيذة بحشو التفاح والقرفة. يمكنك حشوها وتجميدها في الفريزر لوقت اللزوم. اخرجيها من الفريزر واقليها مباشرة بالزيت الساخن.

العجينة:

2	كوب	دقيق
½	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	سمن نباتي مبرد مقطع مكعبات صغيرة
1	حبة	بيض
¼	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

الحشو:

2	حبة كبيرة	تفاح احمر او اخضر
2	ملعقة صغيرة	زبدة
¼	كوب	سكر بني
¼	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
1	ملعقة كبيرة	نشا
¼	كوب	ماء

للقلي: زيت ذرة

للتقديم: سكر ناعم بودرة

1 - **العجينة:** في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، الملح والسمن، ثبتي مضرب التقليب، شغلي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط مثل فتات الخبز .

2 - ضعي البيضة في كوب صغير، اضيفي الفانيليا، اضيفي ماء بارد جدا (مثلج حدا) فوق البيضة الى ان يصبح المقدار نصف كوب، باستعمال الشوكة قلبي الى ان تختلط البيضة مع الماء.

3 - بالتدريج صبي البيضة فوق الدقيق مع استمرار تشغيل الخلاط على سرعة بطيئة. ستلاحظين ان العجينة بدأت تتشكل مع بعضها، لا تخفقي اكثر بمجرد انتهاء اضافة البيض يمكنك التوقف.

4 - ضعي العجينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، اجميعها بين اطراف اصابعك 3 - 4 مرات لتتأكدي من تجانسها، اقطعيها الى نصفين، غلفي كل جزء بالنايلون، اتركي العجينة ترتاح 10 دقائق.

5 - **الحشو:** قشري التفاح وقطعيه مكعبات صغيرة ، ضعيه في قدر متوسط الحجم، اضيفي الزبدة ، ضعي القدر على نار متوسطة . قلبي التفاح عدة مرات الى ان يصبح لينا، اضيفي السكر البني، قلبي ليتوزع ، قلبي جيدا، اضيفي القرفة والنشا. قلبي الى ان يختفي النشا.

6 - اضيفي ¼ كوب من الماء، قلبي الى ان يذوب النشا، خففي النار واتركي التفاح 5 - 8 دقائق الى ان ينضج ويتكون صلصة سميكة، دعيه يبرد .

7 - احضري مقلاة عميقة، ضعي فيها الزيت بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا، سخني على نار متوسطة.

8 - خذي كرة من العجينة، افرديها بين قطعتين من ورق الزبدة لتصبح دائرة رقيقة 3 ملم تقريبا.

9 - باستعمال قطاعة البسكويت مقاس 5 بوصة اقطعي 4 دوائر من العجينة، اعيدي تجميع العجينة ثم افرديها ثانية واقطعي 2 دائرة. كرري نفس الخطوات مع الكرة الثانية ليصبح لديك 12 دائرة.

10 - امسحي حواف الدوائر ببعض الماء، وزعي الحشو على الدوائر (حوالي ملعقة كبيرة في كل دائرة) اغلقي الدوائر مثل القطايف، اضغطي على الحواف باسنان الشوكة.

11 - ضعي 3-4 فطيرة في الزيت، خففي النار واتركيها 3-4 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون، مع تقليبها من وقت لآخر لتكتسب لون ذهبي خفيف. انقليها على ورق نشاف، انثري السكر فوق الفطائر وقدميها ساخنة او في درجة الحرارة العادية.

فكرة من منال:

- يمكنك اضافة بعض المكسرات مثل البندق والجوز الى الحشو.



فطيرة التمر والمكسرات

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

تتميز هذه الفطيرة بطريقة تشكيلها، بحيث تعطي طبقات من العجينة متداخلة مع بعضها بشكل لولبي جذاب. الزعفران يعطي طعما ولونا مميزا على العجينة . ولكن يمكنك الاستغناء عنه واستعمال ماء الورد فقط.

العجينة

¼	كوب	ماء ورد
½	ملعقة صغيرة	زعفران
4	كوب	دقيق
½	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	ملح
4	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
1	كوب	حليب دافىء
⅓	كوب	زبدة مذابة
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا - سائلة

الحشو

4	ملعقة كبيرة	زبدة مذابة
½	كوب	سكر بني
1	كوب	تمر قطع صغيرة
1	كوب	جوز مجروش
1	ملعقة كبيرة	القرفة مطحونة
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
4-6	ملعقة كبيرة	مربى مشمش مذاب

1 - احضري قالب مستدير او صينية مقاس 9 او 10 بوصة الحافة 2 او 3 بوصة. بطني القالب بورق الألمنيوم، ادهني القاع والجوانب بالزبدة. اتركيه جانبا .

2 - **العجينة:** انقعي الزعفران في ماء الورد . اتركيه جانبا .

3 - في وعاء الخلاط ، ضعي 1 كوب دقيق، السكر، الملح والخميرة . ثبتي مضرب العجن. شغلي الخلاط لبضع ثواني الى ان تتوزع المكونات جيدا .

4 - اضيفي الحليب، ماء الورد و الزعفران، الزبدة، البيض والفانيليا. شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تختلط المكونات مع بعضها. على سرعة متوسطة اخفقي لمدة 2 دقيقة او الى ان تتشكل العجينة.

5 - اضيفي الدقيق بالتدريج الى ان تتشكل لديك عجينة لينة ولا تكون تلتصق بجوانب الوعاء. اعجني 3 - 4 دقيقة الى ان تصبح العجينة لينة ومطاطية .

6 - انقلي العجينة الى وعاء مدهون، ادهني سطحها ثم غلفيها بالنايلون واتركيها في مكان دافىء الى ان يتضاعف الحجم. اضغطي عليها ثم غلفي ثانية واتركيها ترتاح 10 دقائق.

7 - **الحشو:** في طبق صغير ضعي الزبدة، السكر، التمر، الجوز ، القرفة والهيل. قلبي لتختلط المكونات جيدا.

8 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م . ثبتي الرف الشبكي الأوسط .

9 - على سطح مرشوش افردي العجينة الى مستطيل 10 × 18 بوصة، وزعي حوالي 2 ملعقة كبيرة من المربى، وزعي الحشو. اضغطي على الحشو بباطن الكف لكي يتثبت جيدا. لفي العجينة مثل السويسرول مبتدئة بالجانب العريض. ثبتي الحواف جيدا.

10- باستعمال سكين منشارية كبيرة اقطعي الرول طوليا الى نصفين. اجعلي النصفين بجانب بعضهما بحيث تكون الجهة المقطوعة الى أعلى - لفي واحدة فوق الأخرى مثل الضفيرة. ضعي العجينة في الصينية على شكل حلقة. ثبتي الحواف. غطيها واتركيها 15 دقيقة او الى ان يتضاعف حجمها.

11- اخبزي الفطيرة 25 - 30 دقيقة الى ان تنضج وتكتسب لونا ذهبيا .

12- اتركي الفطيرة لتبرد بضعة دقائق ثم اخرجيها من القالب، باستعمال فرشاة صغيرة امسحي السطح ببقية المربى. قدمي فطيرة التمر دافئة. او بدرجة الحرارة العادية.

فكرة من منال:

- لتسهيل اخراج الفطيرة من القالب، عند تبطين القالب بورق الألمنيوم اتركي زيادة من الورق خارج القالب.



فطيرة القرفة مع البندق

درجة المهارة ★★ | الكمية | 10 - 12 اشخاص

فطيرة لذيذة غنية بطعم القرفة والبندق. مناسبة لتناولها في المكتب. ولكافة الأوقات.

العجينة:

6	ملعقة كبيرة	زبدة
1¼	كوب	ماء
3	ملعقة كبيرة	زبادي (روب)
3	ملعقة كبيرة	عسل
5-4	كوب	دقيق
¼	كوب	حليب مجفف
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

الحشو:

100	جرام	جبن كريمي لين
6-4	ملعقة كبيرة	سكر ناعم الحبيبات
4	ملعقة كبيرة	قرفة (دارسين)
1	كوب	بندق مطحون ناعم

التغطية:

1½	كوب	سكر ناعم بودرة
½	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
3-2	ملعقة كبيرة	حليب

1 - **العجينة:** في قدر صغير، ضعي الزبدة، الماء، الزبادي والعسل. ضعي القدر على نار هادئة الى ان يصبح الخليط دافئا جدا وتذوب الزبدة.

2 - في وعاء الخلاط، ضعي 4 كوب دقيق، الحليب، الخميرة والملح. ثبتي مضرب العجين، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتوزع الخميرة.

3 - أضيفي خليط الزبدة الدافئ، البيضة والفانيليا. اخفقي لمدة 2 دقيقة على سرعة بطيئة.

4 - ابدئي باضافة بقية مقدار الدقيق بالتدريج، الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة. بعد ان تتشكل المعجنة اعجني 3 - 4 دقيقة الى ان تصبح العجينة متجانسة.

5 - ضعي العجينة في طبق مدهون. غلفيها واتركيها في مكان دافئ، الى ان يتضاعف حجمها. اضغطي عليها لإخراج الهواء ثم اتركيها لترتاح ثانية.

6 - احضري صينية مستديرة قصيرة الحافة. ادهنيها بالزبدة ثم انثري عليها بعض الدقيق.

7 - على سطح مرشوش بالدقيق افردي العجينة الى مستطيل حوالي 10 × 12 بوصة.

8 - **الحشو:** وزعي الجبن الكريمي على مستطيل العجينة مع ترك 1 سم على الجوانب بدون حشو.

9 - انثري السكر، القرفة والبندق فوق الجبن. لفي مثل السويسرول. ثبتي الحافة جيدا.

10- لفي العجينة على شكل حلقة، ثبتي الطرفين مع بعضهما جيدا. ضعيها في الصينية.

11- باستعمال سكين منشارية او مقص اقطعي العجينة الى 10 - 12 شريحة مع ابقائها متلاصقة في القاع مع بعضها. غطي العجينة بالنايلون. اتركيها في مكان دافئ الى ان يتضاعف الحجم.

12- سخني الفرن لدرجة حرارة 190م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط.

13- اخبزي الفطيرة 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية. اخرجيها من الفرن، ضعي فوقها فوطة قطنية خفيفة لبضع دقائق لتبق طرية ولينة. وزعي التغطية فوق المجينة. انثري عليها بعض البندق. قدميها دافئة او بدرجة الحرارة العادية.

14- **التغطية:** في وعاء عميق ضعي السكر، الفانيليا ثم ابدئي باضافة الحليب بالتدريج مع التقليب بشوكة الى ان تحصلي على تغطية لينة بمثل قوام العسل. وزعيها مباشرة على الفطيرة.

فكرة من منال:

- قطعي الفطيرة الى قطع، غلفي كل قطعة بالنايلون باحكام، ضعيها في الفريزر. عندما ترغبين بتناولها اخرجيها من الفريزر، اتركيها بالثلاجة الى ان تصبح لينة او ضعيها في المكروويف لبضع ثواني لتدفئتها. لذيذة جدا.





كب كيك الفانيليا

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 12 قطعة

هذه الوصفة أساسية يمكنك استعمالها لعدة أنواع من كب كيك ، اضيفي برش وعصير الليمون او البرتقال او جوز الهند او القرفة والبهارات او قطع الشوكولاتة او الزبيب او المكسرات . مناسبة لأعياد الميلاد مع شمعة صغيرة.

خليط الكيك

1¼	كوب	دقيق
1½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
¼	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	زبدة لينة
¾	كوب	سكر ناعم الحبيبات
2	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
½	كوب	حليب

التغطية

1	كوب	كريمة
2	ملعقة كبيرة	سكر ناعم بودرة
½	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط ، احضري قوالب موفين (او قوالب كب كيك) متوسطة الحجم، ضعي فيها الكؤوس الورقية . اتركيها جانبا .

2 - **خليط الكيك:** على قطعة من الورق انخلي الدقيق، البيكنج باودر والملح ، اتركيه جانبا .

3 - في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر ، ثبتي المضرب الكهربائي الشبكي ، شغلي على سرعة متوسطة، اخفقي الزبدة والسكر الى ان يصبح الخليط هشا مثل الكريمة ولونه اصفر فاتح.

4 - اضيفي بيضة ثم اخفقي الى ان تختفي. اضيفي البيضة الثانية والفانيليا، واخفقي الى ان تختفي، امسحي جوانب الوعاء من ان لآخر.

5 - اضيفي خليط الدقيق والحليب ثم اخفقي على سرعة متوسطة لمدة 1 دقيقة الى ان يمتزج الخليط جيداً، وزعي الخليط في القوالب.

6 - ادخلي القوالب الى الفرن، اخبزي 20 - 22 دقيقة الى ان تنضج الكيكات و تصبح ذهبية اللون، دعيها تبرد قبل التزيين.

7 - **التغطية :** باستعمال المضرب الشبكي الكهربائي اخفقي الكريمة الى ان تصبح هشة وخفيفة، اضيفي السكر والفانيليا ثم اخفقي لبضع ثواني الى ان يختفي السكر. ضعي الكريمة في كيس التزيين وزيني بها سطح الكب كيك حسب الرغبة.

فكرة من منال:

- يمكنك حفظ الكب كيك في الفريزر، لا تنزعي الكاس الورقي عن الكيك. غلفي كل واحدة على حدة بالنايلون، ضعيها في علبة محكمة الاغلاق. عندما ترغبين بتقديمها اخرجيها واتركيها خارج الثلاجة لبضع دقائق الى ان تلين او ضعيها في الميكروويف لبضع ثواني.
- اطفالك سيحبون مساعدتك في اعداد هذه الكيكات الصغيرة، اتركي لهم حرية تزيينها او رسمها بما يرغبون من الاشكال الحيوانات اللطيفة او الأحرف الأولى من اسمائهم.
- عيد ميلاد سريع وبسيط : اعملي كمية كبيرة من هذه الكيكات الصغيرة، ضعيها بجانب بعضها لتصبح مثل الدورة ثم ضعي الشموع واحتفلي بعيد ميلاد الأطفال. وبعد اطفاء الشموع يحصل كل طفل على كب كيك خاصة به . طريقة سريعة ولا تحتاج الى جهد .



الكروكومبوش

درجة المهارة | ★ ★ ★ | الكمية | 10 - 12 اشخاص

هذا الطبق الشهير الفاخر والراقي جدا ، ملك الحلويات "الكروكومبوش".

الكاسترد (كريم باتسيير)

½	كوب	سكر
2 ¼	كوب	حليب
3	ملعقة كبيرة	دقيق
3	ملعقة كبيرة	نشا
2	حبة كبيرة	بيض
2	حبة كبيرة	صفار بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
2	ملعقة كبيرة	زبدة مكعبات

عجينة الشو

1 ¼	كوب	ماء
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	سكر
¼	كوب	زبدة مقطعة
¼	كوب	زيت ذرة
1 ½	كوب	دقيق
5-6	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

الكراميل

1 ½	كوب	سكر
¼	كوب	ماء

1 - **الكاسترد** : ضعي السكر و 1½ كوب حليب في قدر متوسط الحجم وسميك القاعدة. دعيه يغلي. أثناء ذلك، ضعي بقية الحليب في وعاء ثم أضيفي الدقيق، النشا، البيض والصفار وقلبي الى ان يمتزج مع الحليب، اتركيه جانبا .

2 - صبي الحليب المغلي على خليط البيض مع التقليب باستمرار بالمضرب الشبكي اليدوي. أعيدي الخليط الى القدر. استمري في تقليب الخليط بهدوء الى ان يصبح سميكا. دعي الكاسترد يغلي على نار هادئة لمدة 1 - 2 دقيقة لطهي النشا جيدا مع استمرار التقليب. ابعديه عن النار أضيفي الفانيليا و الزبدة ، صفي الكاسترد من خلال مصفاة ثم ضعيه في طبق زجاجي نظيف . غطي بورق نايلون لمنع تكون طبقة جافة على سطحه. ضعيه في الثلاجة الى ان يبرد (يمكنك إعداده مسبقا بيومين او ثلاثة).

3 - **عجينة الشو**: سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م. احضري صواني قصيرة الحافة ، ضعي فيها ورق زبدة.

4 - في قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة ضعي الماء ، الملح ، السكر ، الزبدة والزيت ، دعي الماء يغلي مع التأكد من ذوبان الزبدة. أضيفي الدقيق دفعة واحدة الى القدر، قلبي بملعقة خشبية الى ان تتكون لديك عجينة متماسكة ، خففي النار واستمري في طهي العجينة لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان يجف الماء وتبدأ بالالتصاق في قاع وجوانب القدر .

5 - ضعي العجينة في وعاء الخلاط. ثبتي مضرب التقليب وشغلي على سرعة بطيئة لحوالي 2 دقيقة لتبريد العجينة وللتخلص من البخار. اذا كانت العجينة ساخنة عند إضافة البيض سيتجمد بروتين البيض ولا تنتفخ العجينة. اضيفي بيضة، شغلي الخلاط الى ان تختفي. استمري بإضافة البيض بالتدريج. بعد إضافة البيضة الرابعة اختبري العجينة بهذه الطريقة. خذي حوالي ملعقة كبيرة من العجينة، ارفعي الملعقة مائلة أعلى وعاء الخلاط فاذا سقطت العجينة بسرعة كقطعة واحدة متماسكة يدل ذلك على ضرورة إضافة مزيد من البيض. اما اذا كانت العجينة لينة وتساقطت بشكل مطاطي. فلا داعي لمزيد من البيض اضيفي الفانيليا .

6 - ضعي العجينة في كيس تزيين مع قمع نجمة مقاس ½ بوصة. اضغطي على الكيس فوق الصينية ، اعملي كرات من العجينة قطرها حوالي 1½ بوصة. مع ترك مسافات بينها. ستحتاجين لعدد 50 - 55 كرة .

7 - اخبزي العجينة لمدة 20 دقيقة ثم خففي درجة حرارة الفرن الى 170 م . واستمري في الخبز لحوالي 15 دقيقة ايضا، الى ان تصبح العجينة بلون ذهبي غامق بعض الشيء ، وتجف من الداخل (خبز العجينة في البداية في درجة حرارة عالية يعمل على تبخير الماء وتكوين بخار ساخن لكي تنتفخ العجينة. ثم يتم طهيها بدرجة حرارة منخفضة لكي تجف الرطوبة في وسط العجينة وتتماسك بشكل منفوخ).

8 - انقلي كرات عجينة الشو الى شبك معدني واتركيها الى ان تبرد تماما، بدون تغطية .

9 - ضعي الكاسترد في كيس التزيين مع قمع ¼ بوصة. اعملي فتحة صغيرة في اسفل كل كرة ، اضغطي على



الكاسترد بحقنة الى ان تمتلئ كرة الشو بالكاسترد وتصبح ثقيلة، ضعيها جانبا.

10- **تشكيل الكروكمبوش:** احضري قاعدة كرتونية او طبق مسطح، مقاس 10 بوصة تقريبا. ضعي كرات الشو المحشية بالكاسترد بجانبك.

11- **الكراميل:** ضعي السكر والماء في مقلاة سميكة القاعدة. سخني على نار قوية الى ان يذوب السكر ويصبح ذهبي اللون. امسكي كرة ثم ضعيها (او غطسيها) من القاع في الكراميل. ضعيها فوق الطبق. كرري ذلك الى ان تتشكل لديك حلقة من الكرات. استمري في لصق الكرات بنفس الطريقة الى ان تصلي الى القمة.

12- أثناء تشكيل الكروكومبوش احتفظي بالكراميل دافئا على نار هادئة. اذا استعملت كل مقدار الكراميل أعملي مقدار آخر.

13- **للتزيين:** خذي قليل من الكراميل الساخن على طرف شوكة و ارفعيها في الهواء عاليا الى ان تتكون لديك خيوط سكرية مثل الشعر. بعد ان تتكون الخيوط حسني من سرعة حركة يدك (يجب ان تقومي بهذه العملية ببطء) واتركي خيوط السكر تتساقط حول الكروكومبوش. مع ملاحظة تحريك الشوكة من أعلى الى اسفل ثم من أسفل الى أعلى، الى ان يتم تغطية الكروكومبوش بشكل جميل جذاب.

فكرة من منال:

- يمكنك خبز كرات الشو وتبريدها وتغليفها وحفظها في الفريزر لحوالي 2 اسبوع.
- بدلا من الكراميل، قدمي الكروكومبوش مع صلصة الشوكولاتة وتشكيلة فواكه طازجة.
- كوني حريصة عند إعداد الكراميل حيث يكون من الخطر ان يتلامس مع الجلد ويسبب حروقا شديدة، لذلك ضعي كوب به ماء مثلج بجانبك لكي تضعي به أصابعك بسرعة اذا تلامست مع الكراميل.

كيك التمر والموز المقلوب

درجة المهارة ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

في كل مناسبة وفي كل يوم احب ان اقدم الكيك المقلوب بحشوات جديدة ، جربي الموز والتمر.

الطبقة السفلية		
½	كوب	زبدة لينة
1	كوب	سكر بني فاتح
2	حبة كبيرة	موز شرائح
14-12	حبة	تمر انصاف
12-10	حبة	جوز
خليط الكيك		
1½	كوب	دقيق
1½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
½	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	قرفة
2	ملعقة كبيرة	بندق مطحون
1	كوب	سكر
½	كوب	زبدة لينة
2	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
½	كوب	حليب

1 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 م°، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، احضري قالب مستدير مقاس 9 او 10 بوصة.
2 - الطبقة السفلية: ضعي الزبدة في القالب بحيث تغطي القاع والجوانب بطبقة كثيفة، وزعي فوقها السكر البني.
3 - رصي شرائح الموز، انصاف التمر والجوز بطريقة جذابة، اتركيه جانبا.
4 - خليط الكيك: على قطعة من الورق انخلي الدقيق، البيكنج باودر، الملح، القرفة ، اضيفي البندق، قلبي الى ان يختلط مع الدقيق، اتركيه جانبا.
5 - في وعاء الخلاط ضعي السكر والزبدة، ثبتي المضرب الشبكي، اخفقي على سرعة متوسطة 3 - 4 دقائق الى ان يصبح الخليط هشا وخفيفا.
6 - اضيفي بيضة ثم اخفقي الى ان تختفي، ثم اضيفي البيضة الثانية واخفقي الى ان تختفي، اضيفي الفانيليا.
7 - اضيفي خليط الدقيق والحليب، اخفقي على سرعة بطيئة الى ان يختفي الدقيق، ثم اخفقي على سرعة متوسطة لحوالي دقيقة لكي يصبح الخليط متجانسا. وزعي خليط الكيك بحرص في القالب فوق التمر والموز.
8 - ادخلي القالب الى الفرن واخبزي لمدة 35 - 40 دقيقة الى ان ينضج الكيك ويصبح سطحه ذهبي اللون. (اختبري النضج بالعود الخشبي).
9 - اخرجي القالب من الفرن، انتظري لمدة دقيقة فقط، اقلبيه على طبق تقديم مباشرة.
10 - اتركي الكيك ليبرد بعض الشيء ، يمكنك تقديمه دافئا او باردا .

فكرة من منال:

- عند اخراج الكيك من القالب كوني حريصة فقد يتساقط منه بعض الكراميل.
- جربي استعمال الرطب اللون بدلا من التمر.





كيكة جوز الهند

درجة المهارة ★★ | الكمية | 8 اشخاص

حليب جوز الهند متوفر على شكل سائل او مجفف، وهو مستخلص من لب جوز الهند، اذا لم يتوفر لديك بمكانك الاستغناء عنه.

خليط الكيك

2	كوب	دقيق
¼	كوب	حليب جوز الهند مجفف
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
½	ملعقة صغيرة	ملح
1 ½	كوب	جوز الهند ناعم
1	كوب	زبدة لينة
1 ½	كوب	سكر ناعم الحبيبات
3	حبة كبيرة	بيض
1 ½	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	كوب	حليب

التغطية

3-4	ملعقة كبيرة	مربى

جوز هند ناعم

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م استعملي قالب مستدير مقاس 10 بوصة ، ادهني القالب بالسمن النباتي او الزبدة ثم بطني القاع بورق الزبدة ، انثري الدقيق على جوانب القالب، ضعيه جانبا.
2 - خليط الكيك على قطعة من الورق ، انخلي الدقيق، حليب جوز الهند المجفف، البيكنج باودر والملح ، أضيفي اليه جوز الهند الناعم. ضعيه جانبا.
3 - ضعي الزبدة والسكر في وعاء الخلاط ، باستعمال المضرب الشبكي وعلى سرعة متوسطة اخفقي الزبدة والسكر الى ان يصبح الخليط هشا ولونه اصفر فاتح.
4 - أضيفي البيض بالتدريج ، بيضة في كل مرة مع استمرار الخفق بعد كل إضافة الى ان تختفي البيضة. أضيفي الفانيليا.
5 - اضيفي خليط الدقيق بالتبادل مع الحليب، اخفقي لمدة 1 دقيقة على سرعة متوسطة. ضعي الخليط في القالب وساوي السطح.
6- اخبزي الكيك 45 - 50 دقيقة. اختبري النضج بإدخال عود خشبي رفيع فاذا خرج نظيفا دل ذلك ان الكيك قد نضج، اذا كان هناك فتات من الكيك عالقة في العود استمري في الخبز لبضع دقائق ثم أعيدي الاختبار ثانية.
7 - اخرجي القالب من الفرن، اتركيه يبرد لحوالي دقيقة ثم اخرجي الكيك وضعيه على قاعدة كرتونية او طبق تقديم، امسحي سطح وجوانب الكيك بالمربى (يجب ان يكون الكيك ساخنا) ثم انثري عليه جوز الهند الناعم الى ان تتغطى تماما الجوانب والسطح.
8 - اتركي الكيك يبرد تماما قبل التقديم ، قطعيه الى مثلثات .

فكرة من منال:

- لتسهيل توزيع المربى على الكيك، قلبي المربى بالشوكة الى ان يصبح لينا.
- لمزيد من طعم جوز الهند يمكنك تحميص جوز الهند في الفرن الى أن يصبح ذهبي اللون، استعملي جوز الهند المحمص في خليط الكيك وأيضا لتوزيعه على سطح الكيك.



كيكة الشوكولاتة الرائعة

درجة المهارة | ❀ ❀ | الكمية 8 - 10 أشخاص

هذه الكيكة الرائعة، سهلة وسريعة الاعداد وطعمها لذيذ جدا، تبقى طرية ولينة حتى بعد عدة ايام من اعدادها، علميها لإبنتك وشجعيها على اعدادها وتقديمها لضيوفك، ستشعر بالفخر وستشعرين بالسعادة، وسيسعد ضيوفك بهذا الطعم اللذيذ. هذه الكيكة المفضلة عند ابنتي يارا وسمر حفظهما الله فهما دائما يتقنان عملها. اما زوجي أبو محمد وابني حفظهما الله ،فيتقنان تناولها ويستمتعان بها كثيرا.

خليط الكيك:

الكمية	الوحدة	المكون
1 ½	كوب	سكر ناعم حبيبات
1 ¾	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا
½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
¼	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
½	ملعقة صغيرة	ملح
1	كوب	زبدة
1 ½	كوب	لبن خاثر
¾	كوب	بودرة الكاكاو السادة
2	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

صلصة الشوكولاتة:

الكمية	الوحدة	المكون
1	كوب	قيمر
250	جرام	شوكولاتة سادة مقطعة
½	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 °م. استعملي قالب كيك مستدير ذو فتحة من الوسط. ادهني القالب بالزبدة. انثري الدقيق على القالب الى ان يتغطى تماما. ضعيه جانبا.

2 - خليط الكيك: على قطعة من الورق، انخلي الدقيق، البيكنج باودر، البيكربونات، الملح والقرفة. أضيفي السكر ثم ضعي هذه المكونات في وعاء الخلاط ، اتركيه جانبا.

3 - في قدر ستانلس ستيل صغير الحجم، ضعي الزبدة، اللبن الخاثر، اضيفي بودرة الكاكاو. ضعي القدر على نار هادئة. سخني الخليط مع التقليب باستمرار الى ان يذوب الكاكاو ويتكون لديك خليط ناعم. لا تدعيه يغلي ولكن فقط يكون ساخنا.

4 - صبي خليط الكاكاو الساخن على خليط الدقيق الذي في وعاء الخلاط.

5 - ثبتي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة لمدة نصف دقيقة، أضيفي بيضة، استمري بالخفق الى ان تختفي

6 - اضيفي البيضة الثانية و الفانيليا، اخفقي على سرعة متوسطة لمدة دقيقة. صبي الخليط في القالب (ستلاحظين ان خليط الكيك سيكون لينا جدا وسائلا وهذا طبيعي في هذه الوصفة).

7 - ادخلي القالب الى الفرن اخبزي 35 - 40 دقيقة الى ان ينضج (اختبري النضج بالعود الخشبي) .

8 - اخرجي القالب من الفرن واتركيه على شبك معدني 2 - 3 دقيقة، الى ان يبرد بعض الشيء ثم اخرجي الكيك من القالب، ضعيه على الشبك واتركيه ليبرد.

9 - صلصة الشوكولاتة: ضعي القيمر في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم. سخني على نار هادئة الى ان يبدأ بالغليان. خففي النار. اضيفي الشوكولاتة والفانيليا. ابدئي بتقليب الشوكولاتة بهدوء الى ان تذوب. ابعدي عن النار. اتركي الصلصة جانبا لتهدأ قليلا وتبدأ بالتماسك. ثم وزعيها على سطح الكيك وهي ما زالت سائلة.

فكرة من منال:

- يمكنك تقديم الكيك دافئا مع كرة من الايسكريم
- يمكنك خبز الكيك ثم تغليفه وحفظه في الفريزر، واعداد الصلصة و تعبئتها وحفظها في الفريزر وحين اللزوم، اخرجي الكيك والصلصة واتركيه بعض الوقت الى ان يصبح بدرجة الحرارة العادية ثم قدميه.
- استعملي بودرة كاكاو سادة ولا تستعملي خلطات مشروب الكاكاو.
- لاختبار نضج الكيك ادخلي عود خشبي في وسط الكيك اخرجيه وانظري اليه، اذا لاحظت ان خليط الكيك ملتصق بالعود او هناك فتات كثيرة ملتصقة بالعود يكون الكيك لم ينضج تماما بعد، استمري بالطهي لعدة دقائق أخرى ثم كرري الاختبار الى ان يخرج العود نظيفا.
- اضافة القرفة تمنح الكيك نكهة خفية محببة، وهي حسب الرغبة ويمكنك الاستغناء عنها.
- للتقليل من السعرات الحرارية استبدلي الزبدة بالزيت النباتي.





الفهرس

سلطات

شوربة

مقبلات



الأطباق الجانبية



الفهرس

أطباق رئيسية

حلويات غربية



الفهرس

حلويات شرقية



الفهرس